

Oxtail Jamaïcain recette de Jay

Marché :

1 kg de queues de bœuf
1 gros oignon
1/2 poivron jaune et 1/2 rouge (cela reste facultatif, certains Jamaïcains remplacent par des carottes)
quelques tiges vertes d'oignons frais
2 tomates
2 petites branches de céleri
2 c à s de sauce de soja foncée ou 1 c à s d'Arôme Patrelle (colorant naturel à base de glucose)
Season salt (recette maison plus bas)
piment de Jamaïque, ail et oignon en poudre, poivre noir, sauce Worcestershire, ketchup, thym en branche
1 litre de bouillon de bœuf
huile d'olive
1 petite boîte de gros haricots blancs rincés (butter beans de Lima) - (facultatif, en plus difficile à trouver de part chez nous)
quelques Dumplings (boulettes de pâte, recette plus bas) ça reste facultatif vous pouvez accompagner la viande avec une purée, du riz ou des pâtes.

Faire tremper les queues de bœuf dans l'eau froide salée. Frottez-les ensemble et laissez-les tremper pendant 30 minutes puis rincez-les soigneusement.

Coupez 1 gros oignon en rondelles
Coupez le poivron jaune et le rouge en petits dés et 2 tomates en dés
Coupez les tiges vertes des oignons frais et 2 petites branches de céleri en petits morceaux. (gardez un petit bol de ce mélange de légumes de côté)

Placez les queues de bœuf dans un saladier.
Ajouter 2 cuillères à soupe de sauce soja ou 1 d'arôme Patrelle , mélangez.

Assaisonnez avec 1 c à s de season salt
1 c à c de piment de Jamaïque moulu
1 c à c d'ail poudre et 1 de poudre d'oignon
1 c à c rase de poivre noir
1 c à s de sauce Worcestershire
1 c à s de ketchup
une branche de thym puis mélangez le tout.

Ajoutez tous les légumes dans le saladier avec les queues de bœuf puis mélangez.
Laissez-les reposer pendant une nuit.
Le lendemain chauffez une cocotte sur feu moyen avec environ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Retirez les queues de bœuf du saladier et faites-les dorer, puis laissez mijoter doucement pendant 10 minutes. Ajoutez les légumes. Versez le bouillon de bœuf et éventuellement de l'eau pour couvrir le tout.

Laissez mijoter durant 2 à 3 heures maximum sur feu doux en remuant de temps en

temps. Vérifiez l'assaisonnement en cours de cuisson. Les 20 dernières minutes de cuisson rajoutez les légumes réservés dans le bol.

Les 10 dernières minutes de cuisson incorporez des haricots beurre en boîte si vous avez opté pour ce choix.

SEASON SALT recette maison :

2 cuillères à soupe de sel
2 cuillères à café de sucre
1 cuillère à soupe de paprika
1 cuillère à soupe rase de curcuma
1 cuillère à café de sel de céleri (de la livèche pour moi)
1 cuillère à soupe rase de fécule de maïs
1/4 cuillère à café de poudre d'ail
1/4 cuillère à café de poudre d'oignon
1 cuillère à café de coriandre
1 cuillère à café de persil

• Mélanger les épices et utiliser dans vos recettes préférées (ragoût, daube, grillade de poissons ou de volaille, oxtail.....) à conserver dans un bocal en verre.

Dumplings recette :

230 gr de farine
1,5 cuillère à café de sel
25 gr de farine de maïs
eau froide ou lait de coco (personnellement j'ai utilisé du lait de coco)

Méthode: Tamiser la farine, la verser dans un grand saladier, ajoutez la farine de maïs, et le sel. Ajouter l'eau en plusieurs fois, juste assez pour donner à la pâte une consistance ferme.

Sur une surface légèrement farinée, pétrir la pâte pendant environ cinq minutes.

Prenez des morceaux de pâte et roulez entre vos paumes en forme de petits cigares.

Placez les dumplings dans la sauce de l'Oxtail et laissez-les cuire 10 mn à feu doux (en fin de cuisson de l'Oxtail).

* Si vous estimez qu'il n'y a pas assez de jus pour la cuisson des dumplings, rajoutez de l'eau dans la sauce et laissez réchauffer votre sauce puis incorporez les dumplings.