

DAUBE PROVENCALE

INGREDIENTS :

1 kg de viande de bœuf (genre joue, jarret, collier ou paleron)
400 g de carottes
1 oignon
1 boîte de tomates en purée
100 g d'olives vertes dénoyautées
100 g de lardons (facultatif)
1 zeste d'orange
2 gousses d'ail
sel, poivre
thym, laurier et autres herbes de Provence
huile d'olive
1 bouteille de vin rouge (côte du Rhône par exemple)



PREPARATION :

LA VEILLE

Préparer la marinade : prendre un grand saladier, y mettre la viande, les carottes en rondelles, l'oignon émincé, ail coupé en morceaux, le poivre, le laurier, le thym, les autres herbés de Provence et le vin rouge qui doit bien recouvrir le tout.

Laisser mariner au frais toute la nuit.

LE JOUR MEME

Egoutter les cubes de viandes les faire revenir en plusieurs fois dans un cocotte avec un peu d'huile d'olive, mettre la viande de côté

Mettre toute la marinade dans la cocotte et porter à ébullition, rajouter les cubes de viande, la tomate, saler (pas trop à cause des olives qu'on mettra après)

Faire revenir éventuellement les lardons et les rajouter dans la cocotte sans prendre trop de gras

Faire cuire à petit feu et couvert 4 h

Rajouter les olives vertes dénoyautées et laisser cuire encore une heure



<http://katarinetta.canalblog.com/>