



Les recettes et bonnes astuces de mon boucher

DAUBE DE BOEUF A LA PROVENCALE

4 personnes

- 800 g de bœuf en morceaux variés sélectionnés par votre boucher
- couenne de porc
- 1 pied de porc fendu en deux
- 200 g de poitrine de porc
- 100 g de champignons de Paris
- 2 carottes
- 2 à 3 tomates
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 100 g d'olives vertes dénoyautées
- 1 orange bio
- 1 bouteille de vin blanc sec
- 1 petit verre de cognac
- sel (½ cuillère à café) et poivre
- sucre (1 cuillère à café)



Prix ●●●●

Temps ●●●●

Difficulté ●●●●



1 à 2 jours avant de préparer la daube : mise en marinade

Dans un saladier, **mélanger** : la viande, les carottes coupées en morceaux, les oignons émincés, les champignons en lamelles, le bouquet garni, l'ail (écrasé avec le plat d'un couteau), le zeste de l'orange avec 3 tours de moulin à poivre, le sucre, le sel.

Arroser le tout avec le **vin blanc**.

Bien mélanger.

Couvrir avec un film alimentaire (le film doit être au contact du mélange) et **placer le tout au réfrigérateur**.

Les étapes de la recette sont détaillées sur la page suivante.



Les recettes et bonnes astuces de mon boucher

DAUBE DE BOEUF A LA PROVENCALE

La recette

Après avoir mis la viande en marinade pendant 1 à 2 jours au préalable, préparer la daube.

- 1** Couper en gros lardons la poitrine de porc avant de la **faire blanchir deux minutes** dans l'eau bouillante puis égoutter.
- 2** Ensuite, dans la même eau, **faire blanchir les pieds de porc** fendus : deux minutes dans l'eau bouillante puis égoutter.
- 3** **Trier la marinade** en séparant la viande, les aromates et le jus.
- 4** Placer **la couenne au fond** d'une marmite avec couvercle puis **faire des couches** : viande, aromates, tomates (coupées en cube). Au dessus des couches, mettre le pied de porc et le bouquet garni puis arroser le tout du jus de la marinade.
- 5** Allumer le feu et porter à ébullition avant de couvrir et de laisser **cuire pendant une durée de 3h à 3h30** sur feu très doux ou au four à 170 °C.
- 6** 20 minutes avant la fin de la cuisson, **retirer le bouquet garni et ajouter les lardons** puis terminer la cuisson.
- 7** Retirer puis **désosser les pieds de porc** avant de les couper en morceaux et réserver.
- 8** **Retirer les morceaux de viande** et les réserver.
- 9** Finaliser **la sauce** : suivant le besoin, allonger la sauce avec un peu d'eau ou la réduire ou l'épaissir. *Pour épaissir la sauce, ajouter par petite touche une préparation moitié farine/moitié huile (bien mélangées) et cuire jusqu'à la consistance voulue.*
- 10** **Ajuster l'assaisonnement puis tout rassembler et servir.**

Servir avec des pommes de terre au four ou vapeur.

Ce plat s'accompagne parfaitement d'un rouge **cuvée Leroy de Restigné** Bourgueil du Domaine Drussé !