

BŒUF EN DAUBE

Septembre 2005 (Mise à jour en décembre 2019)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 Kg de bœuf à braiser (Paleron, gîte, macreuse,...)
- ★ 125 g de lardons nature
- ★ 400 g de carottes
- ★ 2 beaux oignons paille
- ★ 2 échalotes
- ★ 2 gousses d'ail
- ★ 1 bouteille de vin de Corbières (Fitou)
- ★ 1 bouquet garni
- ★ 3 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ 3 brins de persil
- ★ 2 clous de girofle
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Saladier, Film alimentaire, Chinois, Cocotte en fonte, Poêle

Préparation : 15 mn

Marinade : 24h00

Cuisson : 2h30

Difficulté : Assez facile

Coût (indicatif) : 14,00 € (soit 3,50 € par personne)



Recette :

Éplucher les carottes, les tailler en rondelles; éplucher les oignons et les couper en rondelles. Peler les échalotes et les couper en 4. Couper la viande en cubes de 3 cm de côté. Dans un grand saladier, disposer les morceaux de bœuf, arroser avec l'huile, ajouter les rondelles de carotte et d'oignon, un bouquet garni, les clous de girofle, les gousses d'ail en chemise, les échalotes; recouvrir de vin rouge, saler et poivrer. Couvrir avec un film alimentaire et mettre à mariner au réfrigérateur pour 24 heures

Faire suer les lardons à sec dans une poêle à feu moyen pendant 3 minutes en remuant, les égoutter sur du papier absorbant. Verser le contenu du saladier dans une cocotte en fonte, ajouter les lardons, laisser mijoter 2h30 à feu doux et à couvert en remuant de temps en temps. Rectifier l'assaisonnement 10 minutes avant la fin de la cuisson.

Disposer les morceaux de viande dans un plat, entourer avec les carottes et parsemer de persil haché. Filtrer la sauce au chinois et en napper la viande. Servir avec des pommes de terre cuites au four dans du papier d'aluminium.

Boisson :

Un vin rouge : un Corbières (Fitou), un Gigondas, un Pécharmant ou un Ventoux servi à 16°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.