

MON BOUCHER

EST UN ARTISTE



BOUCHERIE ROBIGLIO
VOUS PROPOSE

Daube de bœuf provençale

POUR 5-6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 1 kg de paleron ou autre
- Légumes et aromates :
4 carottes, 3 oignons,
2 gousses d'ail, 5 clous de
girofle, 1 branche de thym
et 2 feuilles de laurier
ou bouquet garni
- 1 bouteille de bon vin rouge
- 2 morceaux d'écorce d'orange
- 1 tranche de poitrine fumée
- 1 càs de farine
- 1 càs de concentré de tomates
- Huile d'olive, sel et poivre



- ① La veille au soir, coupez en morceaux la viande (paleron, joue etc...) et mettez-la à mariner dans le vin rouge dans un grand saladier avec un oignon coupé en 4 et piqué de clous de girofle.
- ② Mettez une carotte coupée en rondelles puis les gousses d'ail, ajoutez le thym, le laurier ou un bouquet garni ainsi que des écorces d'orange.
- ③ Assaisonnez et laissez reposer toute la nuit au réfrigérateur.
- ④ Le lendemain, égouttez les morceaux de viande et réservez la marinade.
- ⑤ Dans une cocotte, faites chauffer un peu d'huile d'olive et faites suer les oignons émincés finement. Ajoutez la poitrine fumée en lardons et faire revenir. Saisissez la viande de chaque côté.
- ⑥ Versez en pluie de la farine et remuez.
- ⑦ Incorporez le concentré de tomates, du sel et du poivre et mélangez.
- ⑧ Versez la marinade. Couvrez la cocotte et laissez mijoter à feu doux pendant 4 à 6h. Attention le temps de cuisson est très important !
- ⑨ À mi-cuisson, ajoutez le reste des carottes coupées en rondelles.

LE CONSEIL DU CHEF BOUCHER

Rajoutez 2 ou 3 carrés
de chocolat noir en fin
de cuisson