

Daube Provençale

en marmite norvégienne



- Bœuf à braiser (macreuse, gîte) : 800 g
- Vin rouge : 75 cl
- Carottes : 200 g
- Oignons : 200 g
- Tomates pelées : 200 g
- Olives noires : 100 g
- Ail : 2 gousses
- Farine : 20 g
- Herbes de Provence : 5 g
- Bouillon de bœuf : 10 cl
- Sel : 5 g, Poivre : 3 g



(pour 4 personnes)

Étapes de préparation

1. Mariner le bœuf :

La veille, coupez le bœuf en gros morceaux.
Mélangez avec le vin rouge, l'ail, les herbes de Provence, sel et poivre.
Laissez mariner au réfrigérateur pendant 12 heures.

2. Préparer les légumes :

Épluchez et coupez les carottes en rondelles de 5mm ou moins.
Hachez les oignons.

3. Saisir le bœuf :

Égouttez la viande (réservez la marinade).
Faites-la dorer ± 10 mn dans une grande casserole avec un peu d'huile.
Saupoudrez de farine et mélangez bien.

4. Ajouter les légumes et la marinade :

Ajoutez les oignons, carottes, tomates pelées, olives noires, et 20 cl de la marinade. Mélangez.

5. Porter à ébullition et maintenir 10 à 15 minutes :

Ajoutez le bouillon, portez à franche ébullition et maintenez pendant 10 minutes.

6. Placer dans la marmite norvégienne :

Retirez du feu, placez dans la marmite norvégienne, et laissez mijoter pendant 4 heures.

7. Finition avant de servir :

Sortez la casserole, vérifiez la tendreté de la viande, ajustez l'assaisonnement, et servez chaud avec des pâtes fraîches ou des pommes de terre vapeur.



Préparation
20 minutes



25 minutes
(saisie + ébullition)



4 heures
en Marmite



mavieeco.fr