Bœuf

Daube de bœuf

10h50	40 min	2h10	8h	354
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour la marinade

- 0.75 litre(s) **Vin rouge**
- 1 **Oignon(s)**
- 1 **Bouquet garni**
- 1 c. à soupe **Poivre**

Ingrédients pour la daube

- 900 g **Paleron de boeuf**
- 500 g **Carotte(s)**
- 2 **Echalote(s)**
- 100 g **Lardon(s)**
- 2 c. à soupe **Huile d'olive**
- 2 c. à soupe **Farine**
- 1 **Bouillon cube déshydraté**
- 1 **Sel**

Étape 1

Préparation de la marinade

1. Couper la viande en cubes de 2 centimètres environs.
2. Éplucher et émincer l'oignon, le mettre dans un grand récipient.
3. Ajouter les cubes de viande, le bouquet garni, les graines de poivre et le vin rouge.
4. Couvrir le récipient, le mettre au frigo et laisser mariner la viande pendant 8 heures.
5. Plus on laisse mariner la viande, plus elle sera tendre.

Étape 2

Préparation et dressage de la daube de boeuf

1. Eplucher et émincer les échalotes, les réserver.
2. Mettre l'huile dans une cocotte et la faire chauffer à feu moyen.
3. A l'aide d'une écumoire, sortir la viande de la marinade, la mettre dans la cocotte avec l'huile. Faire revenir sur feu vif pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.
4. Entre temps, peler les carottes, les couper en rondelles fines et les réserver.

5. Dans la cocotte, ajouter les lardons, les échalotes émincées, la farine et le sel. Remuer.
6. Filtrer la marinade à l'aide du chinois, l'ajouter dans la cocotte.
7. Ajouter le cube de bouillon et les rondelles de carottes.
8. Couvrir la cocotte, baisser le feu et laisser mijoter pendant 2 heures, en remuant de temps en temps.
9. Si la viande attache, ne pas hésiter à ajouter un tout petit peu d'eau.

Étape 3

Dressage

1. Servir la daube de boeuf chaude.
2. Comme beaucoup de plats mijotés, la daube est encore meilleure le lendemain.