

Bœuf

Daube de boeuf



19h 45 min 6h15 12h 450

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Peler les carottes. Couper les extrémités puis les tailler en gros tronçons. Les mettre dans un plat.
- 2 Le plat de la marinade doit être en matière inoxydable.
- 3 Peler et couper les oignons en 4, les piquer avec les clous de girofle.
- 4 A l'aide d'un économe, prélever des rubans de zeste d'orange et les couper en morceaux. Les ajouter dans le plat.
- 5 Peler les gousses d'ail, les ajouter dans le plat.
- 6 Ajouter quelques branches de persil, de thym et deux feuilles de laurier.
- 7 Couper la viande en gros cubes.
- 8 La viande utilisée est riche en gélatine. Sous l'action d'une cuisson longue et mijotée, celle-ci va fondre et rendre la viande moelleuse tout en liant la sauce.
- 9 Disposer la viande dans le plat avec la garniture aromatique.
- 10 Verser le vin dans le plat.
- 11 Choisir de préférence un vin rouge tannique du sud de la France.

Ingrédients
pour 8 personnes

Ingrédients pour le boeuf

1.5 kg **Boeuf à bourguignon**
 200 g **Lard fumé**
 1 litre(s) **Vin rouge**
 3 **Carotte(s)**
 2 **Oignon(s)**
 2 feuille(s) **Laurier**
 2 branche(s) **Thym**
 2 unité(s) entière(s) **Clou(s) de girofle**
 1 unité(s) entière(s) **Zeste(s) d'orange**
 4 **Gousse(s) d'ail**
 2 c. à soupe **Huile d'olive**
 1 c. à soupe **Farine**
 20 g **Chocolat noir**
 1 branche(s) **Persil plat**
 1 **Sel**
 1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

1 branche(s) **Persil plat**

12 Répartir la viande dans le plat pour qu'elle soit bien recouverte de marinade.

13 Recouvrir le plat avec un papier film, le placer au réfrigérateur pendant 12 heures.

1 pincée(s) **Piment d'Espelette**

Étape 2

Cuisson de la daube

- 1 Une fois la viande bien marinée, la sortir du réfrigérateur. Retirer le papier film.
- 2 A l'aide d'une écumoire, récupérer les morceaux de viande et les poser dans un saladier.
- 3 Retirer les herbes et le bouquet garni, les mettre de côté.
- 4 Récupérer les carottes, les tailler alors en rondelles épaisses. Les réserver dans un saladier.
- 5 Récupérer les oignons, retirer les clous de girofle et les couper tranches épaisses. Les ajouter aux carottes.
- 6 Ajouter dans le saladier les gousses d'ail entières et les zestes d'orange.
- 7 Peler et émincer un autre oignon.
- 8 Couper la couenne du lard fumé. Retirer les cartilages puis le tailler en fines lamelles. Mettre le lard et les oignons dans un plat.
- 9 Préchauffer le four à 150 °C (Th. 5).
- 10 Mettre une cocotte sur feu moyen, ajouter l'huile d'olive.
- 11 L'huile est chaude quand elle commence à se troubler. Mais elle ne doit pas fumer.
- 12 Déposer délicatement une partie des morceaux de viande dans la cocotte à l'aide d'une écumoire.
- 13 Quand la viande commence à caraméliser sur une face, la retourner.
- 14 Une fois les morceaux dorés, les débarrasser dans un saladier. Puis déposer le reste de viande dans la cocotte et procéder de même, sans ajouter d'huile.
- 15 La caramélisation qui se produit au cours de la cuisson s'appelle la réaction de Maillard.
- 16 Ajouter si nécessaire un peu d'huile pour éviter que la viande ne brûle au fond. Surveiller le feu.
- 17 Ajouter les derniers morceaux de viande puis les oignons. Débarrasser le tout dans le saladier.
- 18 Baisser le feu et ajouter alors le lard fumé dans la cocotte. Remettre toute la viande et mélanger.
- 19 Verser la farine sur la viande. Bien mélanger.
- 20 Ajouter la garniture, les zestes d'orange puis la marinade. Compléter à niveau avec de l'eau pour couvrir la viande.
- 21 Ne jamais saler au début car la sauce va se concentrer pendant la cuisson.
- 22 Couvrir la cocotte et la mettre au four à 150 °C pendant 5 à 6 heures, ou à 120 °C pendant 8 heures.
- 23 Une ou deux fois pendant la cuisson, remuer la viande

dans la cocotte.

Étape 3

Dressage

- 1** Au bout de 5-6 heures, sortir la daube du four. Retirer le couvercle.
- 2** En fin de cuisson, ajouter quelques carrés de chocolat noir, mélanger.
- 3** Servir la daube avec des pommes de terre vapeur, des nouilles, des spätzle ou de la polenta.
- 4** Dresser la daube dans des assiettes creuses. Décorer de persil, parsemer de quelques grains de piments d'Espelette. Déguster.