



Bœuf Daube à la niçoise



4h **30 min** **3h30** **0** **543**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la marinade

60 cl **Vin rouge**
2 **Oignon(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
2 **Carotte(s)**
1 **Bouquet garni**
1 **Sel**
1 **Poivre**
2 unité(s) entière(s)
Clou(s) de girofle

Ingrédients pour la daube

600 g **Boeuf à bourguignon**
200 g **Petit salé**
400 g **Tomate(s)**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
300 g **Champignon(s) de Paris**
1 verre(s) **Eau**
1 verre(s) **Liqueur de Marc de Provence**

Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Éplucher l'ail, l'émincer à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver.
- 2 Éplucher et émincer l'oignon avec le couteau éminceur. Éplucher la carotte avec un économiseur, la couper en rondelles avec l'éminceur.
- 3 Couper la viande en gros dés, les disposer dans un saladier.
- 4 Dans le saladier contenant la viande, ajouter la carotte, l'oignon émincé, l'ail, le bouquet garni, les clous de girofle. Assaisonner de sel et de poivre.
- 5 Mélanger avec une cuillère à soupe puis verser le vin rouge sur la viande.
- 6 Couvrir le saladier avec du film alimentaire, réserver au frais pendant 12 heures minimum.

Étape 2

Préparation et cuisson de la daube

- 1 Égoutter la viande avec une écumoire, réserver la marinade.
- 2 Faire chauffer de l'huile d'olive dans une cocotte en

fonte. Lorsqu'elle est chaude, ajouter la viande et le petit salé.

- 3 Faire revenir la viande pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elle soit bien rissolée.
- 4 Verser la liqueur, remuer jusqu'à évaporation de l'alcool.
- 5 Débarrasser la viande et réserver au chaud.
- 6 Avec l'écumoire, égoutter les oignons et les carottes qui sont dans la marinade, les faire revenir dans la cocotte.
- 7 Ajouter la viande, remuer, puis verser la marinade avec le bouquet garni.
- 8 Laver et couper les tomates en petits dés, les ajouter à la viande.
- 9 Saler, ajouter de l'eau pour recouvrir la viande.
- 10 Baisser sur feu moyen et porter à ébullition.
- 11 A ébullition, baisser le feu, couvrir la cocotte et faire mijoter la viande pendant 3 h 30 à 4 heures.
- 12 Vérifier régulièrement la cuisson en rajoutant un peu d'eau en cas d'évaporation.
- 13 Ôter la partie inférieure du pied des champignons avec un couteau d'office, les éplucher et les couper en fines lamelles.
- 14 Une heure avant la fin de la cuisson de la viande, ajouter les lamelles de champignons.

Étape 3

Dressage

- 1 Ôter la cocotte du feu. Servir la viande coupée en tranches nappée de sauce.