



*Bœuf*

# Daube provençale et polenta



**9h30** **20 min** **3h10** **6h** **882**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Préparer la marinade 6 heures avant de réaliser la daube.
- 2 Éplucher et émincer l'oignon avec un couteau éminceur. Réserver.
- 3 Éplucher les gousses d'ail, les écraser sous la lame d'un couteau d'office. Réserver.
- 4 Éplucher les carottes à l'aide d'un éplucheur, les couper en rondelles biseautées. Réserver.
- 5 Éplucher les branches de céleri, les couper en tronçons avec un couteau éminceur. Réserver.
- 6 Laver l'orange, la trancher en rondelles. Réserver.
- 7 Couper le bœuf en morceaux de 2 à 3 cm.
- 8 Dans un grand saladier, mélanger tous les ingrédients de la marinade dont l'orange, le vin rouge, l'oignon, l'ail, le laurier, les clous de girofle, la carotte, le céleri et le poivre noir. Ajouter le bœuf et couvrir de film alimentaire.
- 9 Laisser mariner pendant 6 heures au réfrigérateur.

## Étape 2

Réalisation de la daube provençale

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le bœuf

600 g **Bœuf à bourguignon**  
200 g **Poitrine de porc**  
1 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Ingrédients pour la marinade

1 litre(s) **Vin rouge**  
1 **Oignon(s)**  
5 **Gousse(s) d'ail**  
3 feuille(s) **Laurier**  
3 unité(s) entière(s) **Clou(s) de girofle**  
3 **Carotte(s)**  
3 branche(s) **Céleri-Branche**  
5 grain(s) **Poivre noir**  
1 **Orange(s)**

### Ingrédients pour la polenta

- 1 Couper le lard maigre en petits lardons, les faire blondir pendant quelques minutes dans une poêle. Les égoutter sur du papier absorbant.
- 2 Faire chauffer l'huile d'olive dans la cocotte, faire colorer les cubes de bœufs de chaque côté.
- 3 Verser la marinade dans la cocotte, porter à ébullition. Écumer la mousse qui se forme à la surface à l'aide d'une écumoire.
- 4 Baisser le feu. Ajouter les lardons, assaisonner de sel et de poivre.
- 5 Couvrir et laisser cuire sur feu très doux pendant 3 heures jusqu'à ce que la viande soit très tendre.

200 g **Polenta**  
75 cl **Lait écrémé**  
60 g **Beurre**  
60 g **Parmesan**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Étape 3

#### Préparation de la polenta

- 1 Porter le lait à ébullition dans une casserole puis verser la polenta. Assaisonner de sel et de poivre.
- 2 Remuer sur feu doux pendant 5 minutes.
- 3 Hors du feu, incorporer le beurre et le parmesan râpé. Bien mélanger.

### Étape 4

#### Dressage et service

- 1 Servir la daube de bœuf dans sa cocotte.
- 2 Verser la polenta dans un plat de service chaud.