



Bœuf

Daube de boeuf (basse température)



10h **20 min** **8h10** **1h30** **478**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la daube de boeuf

800 g **Paleron de boeuf**
75 cl **Vin rouge**
3 **Carotte(s)**
1 **Oignon(s)**
3 branche(s) **Thym**
1 feuille(s) **Laurier**
20 g **Maïzena**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

4 feuille(s) **Persil plat**

Étape 1

Préparation de la daube de boeuf

- 1 Détailler la viande en gros cubes à l'aide d'un couteau de chef puis réserver.
- 2 Peler les carottes à l'aide d'un économe et les détailler en fines rondelles à l'aide d'un couteau de chef puis réserver.
- 3 Peler l'oignon à l'aide d'un couteau d'office et l'émincer finement à l'aide d'un couteau éminceur puis réserver.
- 4 Ouvrir la bouteille de vin à l'aide d'un tire-bouchon.
- 5 Disposer l'ensemble des ingrédients dans un grand plat à bord haut puis verser le vin.
- 6 Laisser mariner pendant 1h.

Étape 2

Cuisson de la daube de boeuf

- 1 Préchauffer le four à 90°C (Th.3).
- 2 Egoutter les ingrédients à l'aide d'une passoire placée au dessus d'un saladier.
- 3 Faire chauffer l'huile dans une cocotte.
- 4 Faire dorer les cubes de viande avec les légumes sur feu

assez vif.

- 5 Saler et poivrer. Ajouter le thym et le laurier puis mélanger à l'aide d'une spatule.
- 6 Verser le vin recueilli dans le saladier.
- 7 Couvrir et enfourner pendant 8 heures.

Étape 3

Dressage

- 1 Mélanger la maïzena avec un peu d'eau froide dans un verre ballon à l'aide d'une cuillère à café.
- 2 Ajouter un peu de sauce de la daube puis verser le tout dans la cocotte.
- 3 Mélanger à l'aide d'une spatule et laisser cuire sur feu doux pendant 5 minutes.
- 4 Lier la sauce à la maïzena permet de lui donner plus de consistance.
- 5 Retirer du feu puis ajouter les feuilles de persil plat.
- 6 Servir de suite.