DAUBE

Mercredi 15 Mars 2017

Facile à réaliser mais surtout bien préparée la marinade :

Daube pour 4 personnes et 9pp-8 sp par part

-600 g de jumeau de bœuf

-120 g de pâtes courtes *

-2 carottes*

-1 oignon *

-2 gousses d’ail *

-1 bouteille de vin de Bourgogne à cuire

-1 bouillon cube de bœuf dégraissé

-1 bouquet garni thym laurier

-2 clous de girofle

-6 grains de genièvre

-1 petite cuillerée à café de poivre de Sichuan ou 1 bonne pincée de poivre noir

-sel

-1 cuillerée à café de poudre d'oranges ou un zeste d'orange non traitée

24 heures avant , dégraisser la viande ,la couper en cubes et la faire mariner dans le vin avec les carottes tranchées en rondelles ,l'oignon piqué de clous de girofle ,l'ail dégermé ,le bouquet garni ,les baies de genièvre ,le poivre, la poudre d'oranges ou le zeste .Mettre au frais, filmé

Le lendemain, chauffer une cocotte et mettre les cubes de viande et la marinade passée au chinois .Ne garder que les carottes, l'oignon et le bouquet garni à rajouter .Saler

Cuire à feu doux en écumant au début puis baisser le feu et continuer la cuisson à frémissement 3 à 4 heures à couvert .Rectifier l'assaisonnement au cours de la cuisson

Préparer un bouillon de bœuf (300 ml) et à rajouter quand le niveau liquide baisse au cours de la cuisson

Au moment de servir, cuire les pâtes selon la notice. Les égoutter, les répartir au fond des assiettes et napper de daube

J'ai choisi du jumeau car c'est une viande maigre

Plus ça mijote, meilleure est la daube. Vous pouvez aussi l’accompagner de purée de pommes de terre, de pommes de terre, vapeur ou de légumes. Dans ce dernier cas, ne compter que 6pp- 5 sp

Pour le repas : carottes râpées + jus d’une ½ orange (0pp- 0 sp) –daube (9pp- 8sp) -1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp) -1 kiwi (0pp- 0 sp) . Total : 10 pp- 10 sp

Très bon mercredi