

Fées Mains by Marjorie



Daube provençale :

Les ingrédients pour 6 à 8 personnes : 1kg de jarret de bœuf coupé en gros morceaux – 6 carottes – 150g de lardons – 3 petites tomates – 2 CàS de concentré de tomates – 1 oignon – 25cl de vin blanc – 2CàC de fond de veau en poudre – 1CàC de mélange de 4 épices – 1 feuille de laurier – 2 brins de thym – sel – poivre – 1CàS de beurre pommade – 1CàS de farine

Faire revenir dans une cocotte en fonte l'oignon coupé en 4 avec les petits lardons.

Ajouter et faire revenir les morceaux de jarret de bœuf.

Pendant ce temps, plonger les tomates dans l'eau bouillante 2 à 3mn puis les peler, les épépiner et les couper en petits dés.

Verser le vin blanc et un verre de fond de veau (2cuil café de fond de veau en poudre dilué dans 1 verre d'eau). Saler et poivrer à votre convenance.

Ajouter les carottes coupées en rondelles (pas trop fines) et les petits dés de tomates.

Ajouter le concentré de tomates, le mélange de 4 épices, la feuille de laurier et le thym.

Couvrir et enfourner la cocotte dans le four préchauffé à 170°C durant 3 h.

Vérifier régulièrement que le liquide ne s'évapore pas et ajouter un peu d'eau si besoin.

A la sortie du four, lier la sauce avec le beurre manié (confectionné en mélangeant le beurre pommade avec la farine) en l'incorporant morceaux par morceaux et en le mélangeant à la sauce jusqu'à dissolution.

Si vous le souhaitez, vous pourrez ajouter quelques olives au moment de la cuisson

Fées Mains by Marjorie

<http://creationsdemarjo.canalblog.com>