

DAUBE PROVENCALE.

La daube provençale (adòba, adobo en provençal) est une spécialité régionale traditionnelle de la cuisine provençale, à base de ragoût de viande de bœuf, ou de mouton, d'agneau, de sanglier, de taureau, marinée dans du vin rouge ou du vin blanc du vignoble de Provence, traditionnellement cuite à l'étouffée braisée au coin du feu, dans une daubière en terre cuite provençale. La daube provençale est cuisinée à base de viande de bœuf marinée dans du vin rouge4 du vignoble de Provence. La viande coupée en gros dés est mise à mariner la veille dans une daubière en terre cuite provençale, avec du vin, accompagnée généralement de poitrine salée ou fumée (petit salé), carottes, tomate, ail, olives noires, et d'un bouquet garni composé d'herbes de Provence, thym, sarriette (pèbre d'ai, poivre d'âne), laurier, poivre en grain, et parfois d'une pointe d'écorce d'orange, de cannelle ou de gingembre.

INGREDIENTS:

- 1.5 kg Joue de bœuf
- 300 gr Poitrine de porc
- 4 à 5 Carottes
- 1 Oignon
- 500 gr Champignons
- Olives vertes et noires
- 4 Tomates
- 1 L Vin blanc
- Huile d'olive
- 12 cl Cognac
- 1 Bouquet garni
- Fond de veau



Terrine à Baeckeofe que j'utilise pour la cuisson pour la cuisson au four à bois

Terrine impeccable pour luter.

PREPARATION:

- Faire mariner la viande 5 à 6 H avec le vin blanc, le cognac et l'huile d'olive sel et poivre. (Viande coupée en dés)
- Préparer la garniture aromatique avec les carottes coupées en lamelles épaisses, les tomates mondées et épépinées coupées en cubes, les champignons en lamelles et l'oignon émincé.
- Egoutter la viande et la faire revenir.
- Couper la poitrine en lardons et faire sauter
- Disposer une couche de viande, une couche de garniture, une couche de lardons X2 puis les olives.
- Ajouter la marinade, le cognac, compléter au vin blanc puis le fond de veau.
- Luter et enfourner 5 H à 160°
-



Le plat gagne à être réchauffé. La daube est généralement servie avec des pâtes, ou des pommes de terre à l'eau ou en purée. Elle est accompagnée de vin rouge du vignoble de Provence