



Recette filmée visible sur ProvenceTV >> <http://www.provencetv.fr/la-daube-provencale-de-gracieuse>

### **Pour 6 à 8 personnes**

**Marinade** (à préparer 24 heures avant) le tout à mettre dans un faitout

1kg 500 de viande boeuf coupé en gros cube (gîte, paleron etc..)

1 blle de vin rouge de Provence (juste couvrir les ingrédients) sert aussi à la dégustation de la daube

3 carottes / 1 oignon piqué de 3 clous de girofle / 3 gros oignons dont 1 coupé en 6 morceaux /

5 gousses d'ail / 1 orange pour récupérer le 1/3 du zeste /

1 verre de Cognac / environ 10 cl. (le cognac arrosera la marinade, avant de couvrir en final avec le vin)

1 c. café de poivre en grains écrasés / 6 baies de genièvre écrasées /

1 noix de muscade en râper un peu / 1 c. café de sel fin / 1 c. soupe d'huile d'olive /

1 bouquet garni composé de ½ poireau / 1 branche céleri / 2 branches de persil

1 bouquet garni composé romarin / thym / laurier /

après les 24 h, égoutter la marinade (pendant 1 heure) et récupérer le vin et jus dans une grande casserole.

Faire revenir la viande marinée (attendre la belle coloration). Sortir la viande et faire revenir 2 oignons coupés en lamelles, attendre la belle coloration (apportera plus de goût)

Ajouter les légumes de la marinade, ajouter les 2 bouquets garnis + 5 gousses d'ail écrasées et 1/3 du zeste d'orange, rajouter la viande.

Ajouter le vin et jus de la marinade puis laisser réduire d'un tiers l'ensemble

ensuite ajouter environ ½ litre d'eau chaude (suffisamment pour couvrir la viande) et reporter à ébullition durant 5 mn et cuire à feu doux 3 heures (minimum)

A la fin de la cuisson, si la sauce n'est pas assez épaisse, on peut : soit la faire réduire à découvert ou soit : ajouter de la Maïzena.

### **Polenta**

½ litre de lait / ½ l d'eau / 1 c. café de sel / 30 gr de beurre / poivre / 100 grammes de gruyère rapé

Porter à ébullition.

puis ajouter 250 grs de polenta, en pluie (délayer constamment pour éviter les grumeaux)

ajouter le beurre et le gruyère râpé ensuite.

Ensuite après la bonne consistance de la pâte vider dans un grand plat et étaler sur 1 cm à 1 cm ½

laisser refroidir 1 heure environ ensuite découper à votre convenance (carré ou autre).

Faites préchauffer votre four à 180

Ensuite couvrir les morceaux de polenta avec la sauce de cuisson et faites chauffer au four 150/180 durant 15 minutes.

Ensuite dressez votre plat

Bon appétit

Gracieuse