

Daube de boeuf à la provencale

4 pers | 45 mn | 12 h

Les **ingrédients**

- 1 kg de bœuf
- 2 gousses d’ail
- 2 oignons
- 1 carotte
- 1 boîte d’olive noire
- 1 boîte de pulpe de tomate
- 2 bouteilles de vin rouge
- Farine
- Huile d’olive
- Thym
- Laurier
- Sel, poivre

La **recette**

Etape 1

La veille : Faire mariner la viande avec les oignons, la carotte et les herbes dans le vin une nuit au réfrigérateur.

Etape 2

Le jour même : Dans une sauteuse, faire revenir chaque morceau de bœuf sur chaque face dans un peu d'huile d'olive. Recouvrir chaque morceau de farine, avant de les placer dans une cocotte, préalablement huilée.

Etape 3

Dans la sauteuse ayant servie pour la viande, faire chauffer la marinade, jusqu'à évaporation de l'alcool (sentir : l'alcool dégage une odeur qui passe au bout de 5 à 7 minutes). Utiliser une
écumoire pour dégager la mousse. Verser le tout dans la cocotte et fermer après avoir salé et poivré.

Etape 4

Laisser cuire 2h30 à feu doux, puis ouvrir pour ajouter la tomate et les olives. Laisser mijoter encore 30 mn et déguster.