

DAUBE A LA JOUE DE BOEUF



Personnes : 4

Préparation : 120 min

Cuisson : 60 min

Repos : 30 min

1 kg de joue de bœuf
100 g de lardons nature
500 g de carottes
500 g d'oignons
1 gousse d'ail
500 ml litre de vin rouge
Du thym
Des olives
Du laurier
Huile d'olive
Quelques zestes d'orange

1. Faire tremper la viande 1h dans le vin avec les oignons émincés le thym et le laurier, ainsi que quelques zestes d'oranges.
2. Egouttez la viande.
3. Dans un autocuiseur faire revenir les lardons, les oignons, la joue de bœuf dans de l'huile d'olive.
4. Ajoutez les carottes coupées en rondelles, l'ail entier en chemise ainsi que les olives.
5. Couvrez le volume de viande avec le vin.
6. Laisser cuire 60 minutes. Arrêtez la cuisson, laissez refroidir 30 minutes puis reprendre la cuisson sans couvercle à feu très doux pendant 20 minutes.

Pour finir ... Dégustez la daube accompagnée d'un gratin dauphinois.



BOUCHERIE STB
Ghislain et Caroline GUILLEMIN
AVENUE DU PRESIDENT KENNEDY
60800 CREPY EN VALOIS
Tél : 03 44 87 05 79