

Bœuf en daube



Mon choix.

 Durée totale: 3 h 45 min

 Temps actif: 45 min

 Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

- 2 kg** de pièce ronde de bœuf suisse
- 1** carotte
- 0.5** céleri-rave
- 1** oignon
- 0.5** poireau
- 1 l** de vin rouge (1), p. ex. du merlot
- 2 dl** clous de girofle
- 2** clous de girofle
- 2** feuilles de laurier
- 2 brins** brins de romarin
- 0.5 cc** de poivre (1), moulu
- sel, poivre
- huile de colza HOLL pour rôti
- 4 cs** de concentré de tomate
- 3 dl** de vin rouge (2)
- sel, poivre
- fécule de maïs selon le goût
- 0.5** botte de ciboulette

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 507** kcal
- 76 g** de protéines
- 40 g** de glucides
- 78 g** de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

Préparation

- 1** Rincer la viande à l'eau froide et l'éponger. Peler la carotte, le céleri, l'oignon et le poireau, puis les détailler en dés de 2 cm. Mettre les légumes, la viande, le vin rouge (1) et tous les ingrédients, poivre (1) compris, dans un grand récipient avec couvercle. Laisser reposer 1 semaine à couvert au réfrigérateur, en remuant un jour sur deux.

- 2 Sortir la viande et les légumes de la marinade, les sécher. Porter lentement la marinade à ébullition sans remuer, la passer et la réserver.
- 3 Assaisonner la viande. Dans un faitout, la saisir env. 5 minutes sur toutes les faces dans l'huile bien chaude. La sortir, faire dorer les légumes env. 5 minutes dans la casserole. Réduire le feu, ajouter le concentré de tomate, continuer à faire dorer env. 5 minutes. Mouiller avec le vin (2) et faire réduire de moitié. Ajouter la viande et la marinade, porter à ébullition, assaisonner. À couvert, laisser mijoter env. 3 heures à feu moyen ou au centre du four préchauffé à 160 °C (chaleur sole et voûte).
- 4 Sortir la viande de la sauce. Assaisonner la sauce, lier éventuellement avec la fécule de maïs. Couper la viande en tranches minces, et réchauffer une nouvelle fois dans la sauce. Ciseler la ciboulette et en parsemer la viande. Accompagner d'une purée de pommes de terre.