



**Bienvenue dans la tradition provençale culinaire  
voici les vraies recettes de Provence**  
recettes personnelles de **Michel Hugues**, cuisinier par passion,  
**recettes inscrites au patrimoine gastronomique national**



### **BOEUF EN DAUBE**

**Ingrédients** : pour 4 personnes : 1,5 kg de viande de boeuf (jarret, macreuse) – 100g de couenne - 100 gr de champignons de paris - 100 g. d'échalote - 100 gr de carottes - huile d'olive, graisse de canard - bouillon de boeuf - tous les éléments de la marinade

#### **Marinade :**

100 grammes d'oignon haché,  
100 gr de carottes râpées, poudre de muscade  
1 bouquet garni, sel, poivre, thym. 10 cl d'huile d'olive  
1 cuillère à café de " quatre épices"  
10 cl de vinaigre ou 1 jus de citron  
1 pelure d'orange séchée  
2 belles gousses d'ail écrasé  
1,5 litre de vin rouge bien fruité

Mettre les composants de la marinade dans un récipient : une "daubière" si possible, les morceaux de viande étant coupés en dés de 50 grammes. Recouvrir avec le vin rouge. Marinade pendant 4 heures, puis égoutter, essuyer et réserver les morceaux de viande. Dans une cocotte en fonte ou une marmite à fond épais faire fondre du saindoux dans de l'huile d'olive, avec deux ou trois échalotes hachées grossièrement, déposer les bardes de couennes, laisser suer deux minutes puis y faire tourner les morceaux de viande et l'ail écrasé. Une fois la viande bien dorée, si nécessaire on ajoutera avec parcimonie de la marinade pour éviter l'attachement, le processus "Daube" va commencer.

Votre avis nous intéresse : [provencemagazine@free.fr](mailto:provencemagazine@free.fr)



**Bienvenue dans la tradition provençale culinaire  
voici les vraies recettes de Provence**  
recettes personnelles de **Michel Hugues**, cuisinier par passion,  
**recettes inscrites au patrimoine gastronomique national**

La cuisson se faisait traditionnellement dans un four à braises, nécessite une cuisson très douce à petit feu ou alors n'hésitez pas à mettre le tout dans une cocotte en fonte que vous ferez cuire au four en rajoutant régulièrement de l'eau sur la partie incurvée supérieure du couvercle. A noter que la "daubière" est un plat en céramique traditionnel de Provence. Le secret est de ne pas noyer la viande dans la marinade :

Différence notoire d'avec le boeuf bourguignon. La cuisson se fera par additions parcimonieuses de viande, carottes, champignons issus de la marinade. On prendra bien soin de ne procéder à une nouvelle addition que lorsque la précédente sera presque complètement réduite. Cela exige une attention soutenue.

Après quatre ou cinq heures de cuisson , on retire du feu ou du four, on ajoute le restant de la marinade réduit avec le même volume de bouillon ainsi que quelques olives noires grossièrement hachées.. et un filet d'huile d'olive ; bien mélanger ; Une astuce consiste à prendre uniquement les morceaux de viande marinés, les saupoudrer de farine, de sel et de poivre et leur "donner un tour" dans une poêle avant de les remettre dans la marinade et commencer la cuisson qui aura ainsi un plus grand velouté dû à la farine et surtout des morceaux de viande plus fermes et très goûteux. Une variante très recherchée de cette recette est bien la daube de Taureau ou le Boeuf Gardian !

**Garniture:** Ce plat peut être servi avec des pommes de terre vapeur, du riz ou des pâtes (fraîches comme les tagliatelles), ou en saison, avec des haricots blancs. Ne pas oublier une moutarde de qualité qui relèvera à merveille cette viande. Les vins rouges régionaux accompagneront à merveille ce plat. Tel un jeune Côtes du Rhône, ou un petit Vacquèras, ou un Côtes de Provence de quelques années. mon joker : un rouge de Saint Honorat (Cannes) .

© Michel HUGUES 2003



Votre avis nous intéresse : [provencemagazine@free.fr](mailto:provencemagazine@free.fr)