

Provence Magazine

La provence pour ceux qui y vivent !



Bienvenue dans la **tradition provençale culinaire** voici les vraies recettes de **Provence**

recettes personnelles de **Michel Hugues**, cuisinier par passion

BOEUF GARDIAN

Ingrédients pour 4 personnes : 1,5 kg. de viande de "Toro" (jarret, macreuse) - 100g de couenne - 100 gr de champignons de paris -150 g. d'échalote - 200 gr de carottes - 15 cl huile d'olive, Graisse de canard -Un bouillon de boeuf et tous les éléments de la marinade .

C'est le plat traditionnel des camarguais, puisque cette daube est préparée à partir de viande de taureau, élevé dans cette région et accompagnée de riz. Le taureau de Camargue est la seule viande en France à avoir obtenu un A.O.C. en 1996. De plus la viande de taureau très riche en protéine génère 60 % de moins de corps gras que la viande de boeuf.

Faites mariner la viande la veille dans le vin rouge dans lequel vous aurez pris soin d'émincer les oignons, les carottes et l'ail, avec le vinaigre et les zestes et des baies de 4 poivres. Le lendemain, faites revenir les lardons de petit salé dans la cocotte. Egouttez la viande, roulez chaque morceau dans un peu de farine et faites-la revenir à feu vif dans la cocotte. Puis ajoutez la marinade.

Couvrir la cocotte, avec une pâte brisée faire un joint en bourrelet autour du couvercle et laissez cuire quatre bonnes heures à tout petit feu .

Servez cette daube gardianne avec du riz ou des pommes de terre vapeur - saler avec de la fleur de sel de Camargue.

A déguster avec un bon vin de Tavel ou un Costières du Gard.

Un rapide coup d'oeil à la recette du Boeuf en Daube ne sera pas superflu.

©michel hugues 2003

Votre avis nous intéresse : redaction@pacainfoeco.com

Provence Magazine

PACA INFORMATIONS ECONOMIQUES

www.pacainfoeco.com