

Daube à la joue de bœuf

Ingrédients

- Joue de bœuf : 1,5 kg coupée en cubes
- Carottes : 8
- Oignons : 2
- Ail : 2 gousses
- Vin rouge : 75 cl
- Lardons : 150 g
- Orange bio(ou non traitée) : 1
- Bouquet garni : 1
- Huile d'olive : 2 cuil. à soupe
- Clous de girofle : 2
- Sel
- Poivre



Préparation

- Placer la viande coupée en cubes dans un saladier, versez un trait d'huile d'olive, le jus et les zestes de l'orange. Ajoutez les clous de girofle, les oignons émincés et l'ail écrasé. Poivrez généreusement.
- Recouvrez la viande de vin rouge, ajoutez le bouquet garni. Recouvrez le saladier, placez-le au frais 6 h ou toute une nuit.
- Le lendemain, faites chauffer l'huile dans une cocotte en fonte. Saisissez le bœuf égoutté avec les lardons, ajoutez la marinade au vin, saler. Portez à frémissements, puis couvrez la cocotte et laissez mijoter 1 h à feu doux, puis ajouter les carottes et poursuivre la cuisson à feu très doux pendant au moins 2 heures.
- Servez chaud avec des pommes vapeurs ou des pâtes fraîches.