

DAUBE

Préparation :

Couper la viande en morceaux moyens, émincer l'ail et le petit salé,
Tremper les morceaux de viande dans un bol de vinaigre salé, poivré et les réserver dans un plat avec 2 clous de girofle, le petit salé et l'ail : laisser mariner 12 heures au frigo.

Émincer l'oignon,
Égoutter la viande et recueillir la marinade,
Préparer un « jus », mélange (de concentré de tomates si utilisé) avec le vin et la marinade (q.s.p. la cuisson de la viande), l'assaisonner.
Si le volume de ce jus n'est pas suffisant, on y ajoutera ensuite du vin chauffé (micro-ondes).

Confection du fonds :

Dans la cocotte, faire revenir l'oignon (et la tomate si elle est fraîche), si possible dans du lard. Ajouter la viande et la faire revenir. Chauffer le « jus ».
Saupoudrer de farine et bien homogénéiser. Verser une petite quantité du « jus » avant que ça ne colle...

Assemblage :

Finir de verser le « jus », ajouter un peu de piment. Cuisson : environ 2 h 30 en cocotte, 45 mn sous pression.

Se procurer :

Bœuf maigre ($\frac{1}{3}$ tranche (pièce noire), $\frac{1}{3}$ gîte, $\frac{1}{3}$ paleron (costantèle)) en comptant environ 150 g. par personne,
Petit Salé coupé en dés, Lard (si possible),
Oignon (doux), Ail (une tête),
Concentré de tomates ou bien tomates fraîches (en petite quantité), mais il faut alors les « préparer¹ »,
Farine, Vin rouge, Clous de girofle, Piment d'Espelette.

D'APRES REBOUL : Ajouter du lard et une écorce d'orange.

La marinade est réalisée de la viande, le petit salé, l'oignon, les carottes, sel, poivre, épices et un bouquet garni laissés quelques heures dans le vin rouge (1 bouteille) + vinaigre (1 verre).
Dans la cocotte, on fait revenir le lard haché, on sort la « grappe », on ajoute un oignon grossièrement coupé et on fait roussir.

¹ Dans le cas de tomates fraîches, il faut penser à les peler, épépiner, couper en petits dés. On peut alors les intégrer dans la confection du fonds et ajouter le vin ensuite.

On ajoute ensuite le bœuf et la garniture bien égouttés qu'on fait également revenir.
On ajoute l'ail, une écorce d'orange et la marinade : on fait réduire.
On ajoute de l'eau si nécessaire, on ferme la cocotte et on fait cuire.