

## *Fées Mains by Marjorie*



### *Daube provençale :*

*Les ingrédients pour 6 à 8 personnes : 1kg de jarret de bœuf coupé en gros morceaux – 6 carottes – 150g de lardons – 3 petites tomates – 2 CàS de concentré de tomates – 1 oignon – 25cl de vin blanc – 2CàC de fond de veau en poudre – 1CàC de mélange de 4 épices – 1 feuille de laurier – 2 brins de thym – sel – poivre – 1CàS de beurre pommade – 1CàS de farine*

*Faire revenir dans une cocotte en fonte l'oignon coupé en 4 avec les petits lardons.*

*Ajouter et faire revenir les morceaux de jarret de bœuf.*

*Pendant ce temps, plonger les tomates dans l'eau bouillante 2 à 3mn puis les peler, les épépiner et les couper en petits dés.*

*Verser le vin blanc et un verre de fond de veau (2cuil café de fond de veau en poudre dilué dans 1 verre d'eau). Saler et poivrer à votre convenance.*

*Ajouter les carottes coupées en rondelles (pas trop fines) et les petits dés de tomates.*

*Ajouter le concentré de tomates, le mélange de 4 épices, la feuille de laurier et le thym.*

*Couvrir et enfourner la cocotte dans le four préchauffé à 170°C durant 3 h.*

*Vérifier régulièrement que le liquide ne s'évapore pas et ajouter un peu d'eau si besoin.*

*A la sortie du four, lier la sauce avec le beurre manié (confectionné en mélangeant le beurre pommade avec la farine) en l'incorporant morceaux par morceaux et en le mélangeant à la sauce jusqu'à dissolution.*

*Si vous le souhaitez, vous pourrez ajouter quelques olives au moment de la cuisson*

*Fées Mains by Marjorie*

<http://creationsdemarjo.canalblog.com>