

DAUBE PROVENÇALE

AUX TAGLIATELLES



DIFFICULTÉ



BUDGET



TEMPS DE RÉALISATION

PRÉPARATION

15 mn + 15 mn

CUISSON

4 h

INGRÉDIENTS
POUR 6 PERSONNES

- 1,2 kg de bœuf* (joue, paleron, gîte de noix)
- 100 g de petit salé*
- 2 oignons
- 2 carottes
- 1 branche de céleri
- 3 tomates pelées épépinées
- 1 gousse d'ail pelée
- 1 bouquet garni
- 1 clou de girofle
- 1l de vin rouge
- 1 paquet de cèpes secs
- 300 g d'olives noires dénoyautées
- huile d'olive*
- gros sel, poivre

CALORIES

- 1 portion : environ 870 Kcal
- PRODUITS EN VENTE CHEZ CARNIVOR
SELON LES STOCKS DISPONIBLES
AUTRES PRODUITS
EN VENTE CHEZ VOTRE ÉPICIER



CARNIVOR®

ASSOCIEZ PLAISIR DE LA TABLE ET ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL
GRÂCE AUX RECETTES CARNIVOR®

RETROUVEZ TOUTES NOS RECETTES SUR www.carnivor.fr

DAUBE PROVENÇALE

AUX TAGLIATELLES



1 - LA VEILLE : Détaillez la viande en cubes de 4 cm dans un saladier avec les oignons, le céleri, la carotte, coupés, l'ail épluché, le clou de girofle et le bouquet garni.



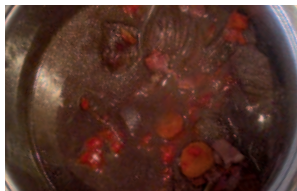
2 - Ajoutez le vin et laissez macérer de 12 à 24h au frais.



3 - Le (SUR)LENDEMAIN : Egouttez la viande. Faites-la revenir dans une sauteuse avec de l'huile d'olive à feu vif, morceau par morceau et rajoutez le petit salé découpé.



4 - Portez ensuite la marinade et ses ingrédients à ébullition dans la sauteuse ayant servi pour la viande pendant 5 mn.



5 - Puis, versez la viande et ajoutez les tomates. Dès que l'ébullition a redémarré, laissez cuire 3 à 4h à feu très doux et à couvert. La réussite de ce plat réside dans la régularité du mijotage.



6 - Une heure avant la fin de la cuisson, ajoutez les olives et les câpres préalablement trempés dans de l'eau tiède.

A savoir : une daube réchauffée est toujours meilleure !

CALORIES

1 portion : environ 870 Kcal

RAPPEL

un repas équilibré, c'est :

— ENTRÉE —

crudités

— PLAT —

viande accompagnée de féculents ou légumes cuits

— DESSERT —

un produit laitier et un fruit

la viande apporte les protéines nécessaires au bon fonctionnement musculaire de votre corps

PROPOSITION D'UN MENU ÉQUILIBRÉ



PISSALADIÈRE*



DAUBE NIÇOISE



ORANGES À LA CANELLE

* PRODUITS EN VENTE CHEZ CARNIVOR
SELON LES STOCKS DISPONIBLES
AUTRES PRODUITS EN VENTE CHEZ VOTRE ÉPICIER

