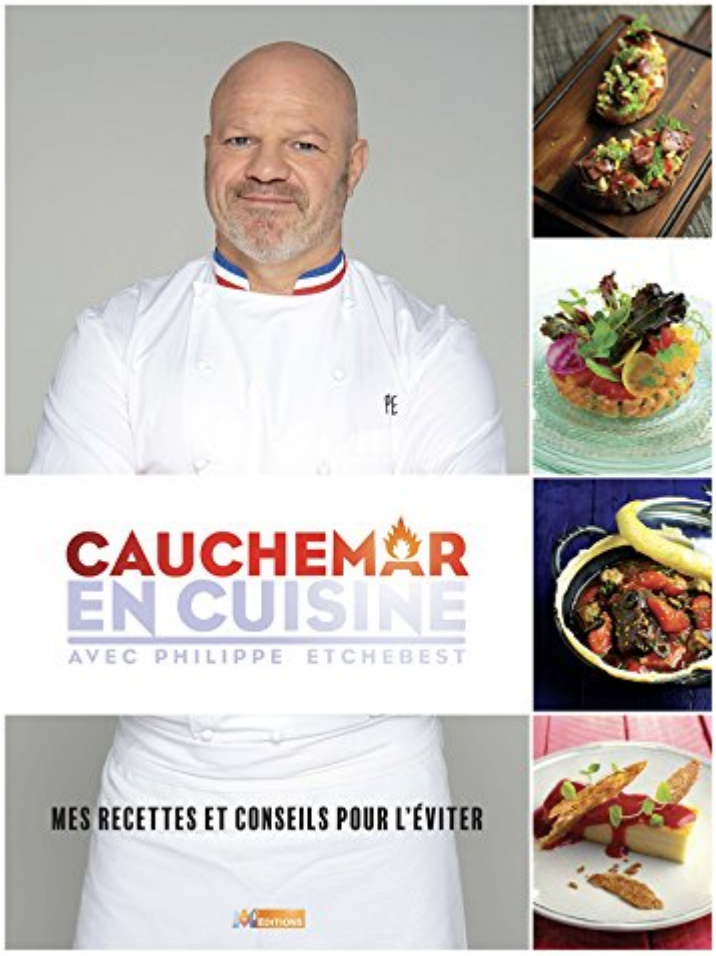
Daube provençale en cocotte lutée de Philippe Etchebest

Un bon petit plat d’hiver concocté par un grand chef et qui plus est super facile à faire! Sautez sur vos cocottes et mitonnez cette délicieuse daube provençale pour régaler toute votre famille! On peut remercier le chef Philippe Etchebest pour cette délicieuse daube que j’avais remarquée dans une de ses émissions « Cauchemar en cuisine ».

Daube provençale en cocotte lutée de Philippe Etchebest

Et retrouvez d’autres recettes du Chef, meilleur ouvrier de France dans son livre »Cauchemar en cuisine »; vous pouvez l’acquérir en cliquant sur la photo ci-dessous:



Cauchemar en cuisine

Ingrédients: pour 6 personnes

- 1 kg de joue de bœuf ou de paleron
- 200 g de poitrine de porc (petits lardons fumés ou non selon votre goût)
- 60 g d'olives vertes
- 60 g d'olives noires
- 150 g de champignons de Paris
- 6 belles carottes
- deux grosses tomates
- un oignon
- un bouquet garni
- 6 dl de fond de veau

Pour la marinade de la viande

- 20 cl de vin blanc
- 15 cl de cognac
- deux cuillerées à soupe d’huile d’olive

Pour la pâte à luter

- 200 g de farine
- 70 g de blanc d’œuf
- 2 g de sel

Matériel

- une cocotte

Préparation

- Faites la pâte à luter en mélangeant tous les éléments et réserver au frigo.

Faites la pâte à luter en mélangeant tous les éléments

- Salez et poivrez la viande. Faites-la mariner avec le vin blanc, le cognac et l’huile d’olive. Filmez, mettez au frais et laissez mariner pendant au moins 6 heures.

Faites mariner la viande avec le vin blanc, le cognac et l’huile d’olive

Taillez tous les légumes:

- Épluchez les carottes et coupez-les en morceaux.

Coupez les carottes

- Épluchez l’oignon et coupez-le en lamelles.

Épluchez les oignons et

coupez les en fines lamelles

- Émincez les champignons.

Nettoyez et coupez les champignons

- Mondez les tomates: plongez-les dans de l’eau bouillante pendant une minute.

Plongez les tomates dans de l’eau bouillante pendant une minute

- Pelez les tomates.

Pelez les tomates

- Ôtez les pépins des tomates à l’aide d’une petite cuillère. Coupez les tomates en gros morceaux.

Ôtez les pépins des tomates

- Faites revenir les lardons dans une poêle. Réservez.

Faire revenir les lardons.

- Égouttez la viande mais conservez la marinade. Faites

revenir la viande dans la cocotte pour la colorer.

Faites revenir la viande dans la cocotte pour la colorer

- Dressez tous les éléments en couches successives dans la cocotte: la viande, les légumes, les lardons, les tomates, les olives et ajoutez le bouquet garni.

Dressez tous les éléments en couches successives dans la cocotte

- Ajoutez la marinade puis le fond de veau. Mouillez à hauteur: le liquide doit affleurer l’ensemble des éléments: au besoin rajoutez un peu de vin blanc ou de fond de veau.

Ajoutez la marinade puis le fond de veau

- Réalisez un long rouleau avec la pâte à luter.

Travaillez la pâte de manière à former un long rouleau

- Lutez la cocotte: positionnez le rouleau sur le pourtour de la cocotte. Posez le couvercle par dessus. Soudez bien. Enfournez à 180° pendant 4 heures.

Lutez la cocotte

Et c’est fini…. Cette délicieuse daube se sert soit avec des pommes de terre ou avec des pâtes fraîches. Ajoutez un peu de persil et des petits copeaux de parmesan.

Daube provençale en cocotte lutée de Philippe Etchebest

Daube provençale en cocotte lutée de Philippe Etchebest