



Je m'abonne



[Marie Claire](#) → [Cuisine et Vins de France](#) → [Plats](#) → [Plats au bœuf](#)

Daube de bœuf à l'orange et aux épices

Par Irène Karsenty et Valéry Drouet



[Je m'abonne](#)

recette de daube originale est idéale pour changer de la recette classique. Le plat peut être réalisé à l'avance et réchauffé doucement au moment du repas : idéal pour ne pas stresser !

Infos pratiques

- Nombre de personnes : 6
- Temps de préparation : 25 minutes
- Temps de cuisson : 2 heures 30 minutes
- Degré de difficulté : Facile
- Coût : Bon marché

Ingrédients

- 1,2 kg de viande de bœuf en morceaux (joue ou paleron)
- 500 g de carottes
- 2 blancs de poireaux
- 1 l de vin rouge corsé
- le jus et le zeste de 1 orange bio
- 2 oignons
- 2 bâtons de cannelle
- 1 cuil. à café de gingembre en poudre
- 2 étoiles de badiane
- 10 grains de poivre noir
- 2 cuil. à soupe rases de farine
- 1 cuil. à soupe de fond de veau en poudre
- 3 cuil. à soupe d'huile
- sel poivre

COMMANDEZ

des produits frais en direct des producteurs



Je m'abonne



Ajoutez les épices, le jus et le zeste de l'orange. Versez le vin, couvrez de film étirable, laissez mariner 12 h au frais.

2. Passé ce temps, égouttez la viande (réservez la marinade). Pelez et émincez les oignons, faites colorer dans la cocotte avec l'huile puis ôtez-les.
3. A leur place, saisissez les morceaux de viande. Une fois dorés, saupoudrez-les de farine, laissez prendre couleur puis ajoutez la marinade et les oignons. Faites bouillir 5 min, ajoutez le fond de veau, 30 cl d'eau, sel et poivre. Couvrez la cocotte, laissez cuire 1h 30 sur feu moyen en écumant souvent la surface.
4. Pelez les carottes, coupez-les en rondelles. Ajoutez-les dans la cocotte, laissez cuire encore 1 h sur feu doux. Pendant ce temps, coupez les poireaux en tronçons, faites-les blanchir 10 min, égouttez. Ajoutez-les dans la cocotte 20 min avant de servir

Recette parue dans le numéro 136

Le bon accord vin

Couleur du vin : rouge

Appellation : un vacqueyras

Région : Vallée du Rhône

Conseils

Pour un résultat encore plus moelleux : 10 min avant la fin de la cuisson de votre daube, faites fondre dans la cocotte 2 carrés de chocolat noir (au moins 52 % de cacao), mélangez bien.

Lire aussi :

- Quel vin servir avec le bœuf ?
- Le bœuf : une tranche de bienfaits dans votre