

SECONDI PIATTI

Daube provenzale

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Francia**

DOSI PER: **6 persone** DIFFICOLTÀ: **media** PREPARAZIONE: **35 min** COTTURA: **330 min** COSTO: **medio**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE: + 4 ORE DI MARINATURA



La ricetta che andiamo qui a proporvi è ricca di storia e di gusto, si tratta del Daube provenzale, un ricco e profumatissimo spezzatino che in genere in Francia viene fatto anche con tagli e qualità di carni diverse. Provate questa ricetta e fateci sapere se vi è piaciuta, è perfetta davvero per essere portata a tavola quando è riunita tutta la famiglia! Se amate gli stufati e gli spezzatini, per voi un'altra idea gustosa: [spezzatino al limone!](#)

CHIODI DI GAROFANO 3

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 20

cl

DADO PER BRODO DI MANZO 20 cl

SCORZA DI ARANCIA

NOCE MOSCATA grattugiata - 2 pizzichi

PEPE NERO IN GRANI 15 gr

SALE

PEPE NERO macinato -

INGREDIENTI PER LA PASTA

FARINA 500 gr

ACQUA 220 gr

PREPARAZIONE

1 Tagliate la carne di manzo in bocconcini di 6 cm di lato circa.

Lavate il prezzemolo, sbucciate uno spicchio d'aglio e tritateli insieme.



- 2** Rotolate la pancetta in questo trito e lardellate trasversalmente ciascun pezzo di carne con un pezzo di pancetta aromatizzata.



- 3** Sbucciate e lavate le cipolline. Pulite gli champignons e lavateli con dell'acqua acidulata.

Asciugateli e sminuzzateli. Lavate gli elementi del bouquet garni e legateli insieme.

Sbucciate gli altri spicchi d'aglio e conservate il tutto separatamente.

Trasferite la carne in una ciotola con il vino bianco, il cognac, i chiodi di garofano e due cucchiaini d'olio.



4 Unite il bouquet garni, il pepe nero in grani e gli spicchi d'aglio, coprite la ciotola e lasciate

marinare per almeno 4 ore in frigorifero.



- 5 Mettete le cotenne di maiale in una casseruola con l'acqua, portatele ad ebollizione e fatele sbiachire per circa 2 minuti.



6 Togliete dal fuoco, scolatele e fatele freddare.

Foderate il fondo di un tegame in coccio di dimensioni sufficienti a poter contenere il manzo, con le cotenne sbollentate.



7 Sbucciate e lavate le carote ed il cuore di sedano bianco e tagliateli a rondelle.

Scolate i pezzetti di manzo utilizzando un colino e conservate la marinata senza passarla.

Fate scaldare a calore molto alto il resto dell'olio d'oliva in una grande padella e fatevi rosolare la carne, quindi toglietela dal fuoco e conservatela su di un piatto.



8 Nella stessa padella, fate saltare le carote ed il sedano bianco per circa 5 minuti. Salate, pepate, aggiungete una grattata di noce moscata e mettete da parte.



9 Sbollentate i pomodori per 10 secondi, quindi fateli raffreddare sotto l'acqua fredda, sbucciateli, rimuovete i semi e tagliateli in quarti.

Distribuite i bocconcini di manzo nel tegame in terracotta alternandoli con i quarti di pomodoro, le carote ed il sedano saltati, gli champignons crudi e sminuzzati, le cipolline sbucciate, le due zeste d'arancia e le olive snocciolate realizzando un unico strato.



10 Bagnate il tutto con la marinata e con il brodo di manzo; salate e pepate.



11 Scaldate il forno a 150°C.

Preparate la pasta: in una ciotola miscelate la fairna con l'acqua così da ottenere una pasta piuttosto morbida.



12 Rotolate questa pasta con il palmo della mano realizzando un lungo cordone.

Incoperchiate il tegame in terracotta e sigillate il coperchio con il cordone di pasta.



13 Infornate il tegame e lasciate cuocere per 4-5 ore.

Sfornate il tegame, eliminate la pasta sul coperchio, sgrassate il sugo, eliminate il bouquet garni e, se possibile, i chiodi di garofano e servitelo molto caldo.