



Daube provençale et soupe au pistou

Daube provençale (pour 8 personnes)

- 2 kg de bœuf à daube maigre (type paleron) coupée en gros morceaux
- 1 oignon
- 1 carotte
- 2 feuilles de laurier
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de thym
- Le zeste d'orange prélevée au moins 8 jours avant et bien sèche
- 300 g d'olives noires dénoyautées
- 2 càs de coulis de tomate épais
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 bouteille de vin rouge Côtes du Rhône (*Gigondas ou Vacqueyras*)
- Sel et poivre du moulin

1/ Dans un saladier, mettez la viande, l'oignon et la carotte finement coupés, l'ail épluché, le thym et le laurier, le poivre et le zeste d'orange coupé grossièrement. Mouillez avec le vin et laissez macérer de 12 à 24h au frais.

2/ Le lendemain, égouttez la viande et faites la revenir dans une sauteuse, dans l'huile très chaude, morceau après morceau, et débarrassez la ensuite dans une cocotte-minute.

3/ Déglacez ensuite avec la marinade, amenez à ébullition pendant 5 mn.

4/ Versez sur la viande, salez (mais pas trop car on va ajouter des olives en fin de cuisson), et ajoutez la sauce tomate.

5/ Fermez la cocotte-minute et laissez cuire à feu doux pendant +/-1h30 à partir de la rotation de la soupape qui doit tourner à vitesse lente.

6/ Après 1h30, laissez refroidir la cocotte, ouvrez et rajoutez les olives noires et 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Mélangez le tout et servir.



Soupe au pistou (pour 4 personnes)

- 1 boîte de haricots rouges
- 1 boîte de haricots blancs
- 200 g de haricots mange-tout équeutés
- 200 g de haricots verts équeutés
- 2 courgettes moyennes
- 2 pommes de terre moyennes
- 1/2 oignon blanc
- 1 petit pied de basilic
- 2 gousses d'ail nouveau
- 50 g de spaghetti
- Parmesan frais râpé
- Huile d'olive
- Gros sel et poivre du moulin

1/ Rincez les haricots rouges et les haricots blancs.

2/ Prenez les haricots verts et les haricots mange-tout, rincez-les à l'eau, coupez-les en petits morceaux de 1,5 cm et mélangez-les aux autres haricots.

3/ Coupez les courgettes en bâtonnets de 2 cm environ.

4/ Epluchez et rincez les pommes de terre, coupez-les en dés de 1 cm.

5/ Epluchez l'oignon et coupez-le en petits dés.

6/ Versez le tout dans une cocotte et mouillez à hauteur. Ajoutez une bonne poignée de gros sel, du poivre et amenez à ébullition. Laissez mijoter doucement pendant une bonne heure.

7/ Epluchez et coupez chaque gousse d'ail en 2, enlevez le germe et pilez-les dans un mortier. Réservez.

8/ Prenez le mortier avec l'ail et ajoutez un peu de sel et broyez le tout. Ajoutez le basilic lavé et pilez rapidement le tout.

9/ Délayez le tout à l'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse, sans oublier de poivrer.

10/ Quand les légumes sont cuits, ajoutez les spaghettis coupés en petits morceaux dans la soupe et laissez-les cuire. Rectifiez l'assaisonnement si besoin. Arrêtez le feu sous la cocotte.

11/ Versez le pistou dans la soupe en remuant délicatement. Ne faites pas cuire la soupe avec le pistou car le pistou perdrait énormément de sa saveur en cuisant.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtb.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_daube-provencale-et-soupe-au-pistou?id=8382989&emissionId=5931