

MENU EN ACCOMPAGNEMENT DU LIRAC - DUSEIGNEUR ANTARES 2010

PLAT

DAUBE DE TAUREAU ET SON RIZ CAMARGUAIS

Le choix du vin est important car la viande de taureau est forte (mais sans excès) et très goûteuse : votre Lirac, un vin fruité aux tannins marqués s'adaptera à merveille avec ce plat originaire de Nîmes!

Ingrédients pour deux personnes :

300 g de viande de taureau
3 belles carottes
1 oignon
1/2 écorce d'orange séchée
1 gousse d'ail
Persil, thym, laurier
1 bouteille de vin rouge corsé
type Côtes du Rhône
Huile d'olive, sel, poivre
100 g de Riz camarguais



Temps de préparation : 25 min

Temps de cuisson : 2 h

Difficulté : 

Préparation :

1. La veille, préparez une marinade avec tous les ingrédients : laissez mariner dans le vin la viande avec les carottes coupées en rondelles, les oignons, l'écorce d'orange, le persil, le thym et le laurier.
2. Profitez de vos rapides passages par la cuisine pour retourner la viande de taureau !
3. Le lendemain, égouttez la viande de la marinade et mettez de côté les ingrédients.
4. Faites les revenir quelques minutes dans un peu d'huile d'olive.
5. Versez ensuite 2 bonnes cuillères de farine dans l'huile chaude et liez le tout en versant le vin de la marinade (il n'est pas nécessaire d'ajouter de l'eau).
6. Enfin, remettez la viande et l'ensemble des ingrédients dans cette sauce et faites cuire à feu très doux pendant **trois heures**.

Astuce : Il n'y a pas de morceaux de viande de taureau à privilégier, néanmoins essayez de rechercher un mélange pris dans le collier, la joue ou la tranche. Vous pouvez aussi remplacer la viande de taureau par des morceaux de bœuf !