Daube de bœuf provençale aux olives

Une daube parfumée de tomates, d'orange et d'herbes du Midi, longuement mijotée. À servir avec des pâtes fraîches ou de la polenta.

6 personnes	20 min préparation	90 min cuisson	110 min au total	moyen niveau

Ingrédients

- 1000 g de macreuse de bœuf
- 2 oignons
- 3 gousse d'ail
- 20 g de huile d'olive
- 400 g de tomates concassées
- 250 ml de bouillon de bœuf
- 1 zeste d'orange
- 100 g d'olives noires
- 2 c. à café de herbes de Provence
- 2 c. à café de sel

Préparation

1. Hacher les oignons et l'ail.
   5 sec / vitesse 5
2. Ajouter l'huile et faire revenir.
   3 min / 100°C / vitesse 1
3. Ajouter le bœuf en gros cubes, les tomates, le bouillon, le zeste, les herbes et le sel.
4. Cuire longuement à feu doux.
   80 min / 95°C / vitesse 1 / sens inverse
5. Ajouter les olives et laisser infuser.
   5 min / 90°C / vitesse 1 / sens inverse
6. Laisser reposer 10 minutes avant de servir.

Le conseil de Tiha
Utilise un bol à moitié rempli maximum, sinon le mijoté déborde par le couvercle.

Conservation : 4 jours au réfrigérateur.