

# DAUBE À LA JOUE DE BŒUF



**PERSONNES : 4**



**PRÉPARATION : 120 mn**



**CUISSON : 60 mn**



**REPOS : 30 mn**



**TEMPS TOTAL : 210 mn**

1 kg de joue de bœuf  
 100 g de lardons nature  
 500 g de carottes  
 500 g d'oignons  
 1 gousses d'ail  
 500 ml litre de vin rouge  
 du thym  
 des olives  
 du laurier  
 huile d'olive  
 quelques zestes  
 d'oranges

1. Faire tremper la viande 1h dans le vin avec les oignons émincés le thym et le laurier, ainsi que quelques zestes d'oranges.
2. Égouttez la viande.
3. Dans un autocuiseur faire revenir les lardons, les oignons, la joue de bœuf dans de l'huile d'olive.
4. Ajoutez les carottes coupées en rondelles, l'ail entier en chemise ainsi que les olives.
5. Couvrez le volume de viande avec le vin.
6. Laisser cuire 60 minutes. Arrêtez la cuisson, laissez refroidir 30 minutes puis reprendre la cuisson sans couvercle à feu très doux pendant 20 minutes.

**Pour finir... Déguster la daube accompagnée d'un gratin dauphinois.**

