

SPECIALITES DE VIANDES

Région PACA

La daube provençale

Rhône Alpes, Languedoc Roussillon et Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Variantes : daube comtadine, daube avignonnaise, daube dauphinoise (région Rhône-Alpes).

La daube est un grand classique de la cuisine du Sud-Est, notamment provençale et niçoise. Généralement à base de bœuf, de veau ou de taureau, elle peut-être aussi de mouton ou d'agneau. Le principe consiste à laisser tremper une demi-journée ou une journée entière les morceaux de viande dans une marinade de bon vin rouge (type gigondas), avec des herbes et des épices (thym, romarin, zeste d'orange, sel, poivre...). Une fois égouttés, on fait revenir les morceaux de viande dans de l'huile d'olive au fond d'une cocotte, avant de les y laisser mijoter 4 heures à l'étouffée avec les légumes et le vin de la marinade.

Dans l'assiette

La daube se sert le plus souvent avec des pâtes (genre platée de macaronis, voire de coquillettes) ou de la purée de pommes de terre, et l'on boit à table un vin rouge, si possible identique à celui utilisé pour la marinade.

Un peu d'histoire

L'origine du mot « daube » dérive probablement du provençal *adobar*, signifiant « préparer, arranger ». Celui-ci fait référence à la manière de cuire certaines viandes à l'étouffée dans un récipient fermé (daubière). Chaque famille avait sa recette, transmise de mère en fille...

La daube avignonnaise est une variante de la daube classique : le bœuf est remplacé par de l'épaule d'agneau ou de mouton, tandis que la marinade se fait dans du vin blanc. Autre variante de la daube classique, la daube comtadine, dans laquelle il n'y a pas de carotte, mais des olives noires.

Daube de bœuf provençale

Ingrédients

(pour 4 personnes)

750 g de bœuf (gîte ou macreuse, ou encore paleron)

75 g de lardons

3 carottes

1 oignon

2 gousses d'ail

1 feuille de laurier

1 branche de thym

farine

huile d'olive

50 cl de bon vin rouge

sel

poivre

Procédure

Couper la viande en carrés d'environ 4 cm de côté. Eplucher les légumes. Emincer l'ail et l'oignon, couper les carottes en rondelles. Placer les morceaux de boeuf dans une jatte avec les légumes. Ajouter le thym, le laurier, une pincée de sel et poivrer. Verser le vin par dessus, afin qu'il recouvre légèrement tous les morceaux de viande. Laisser mariner une douzaine d'heures. A l'issue de ce temps, faire chauffer 4 grosses cuillerées d'huile d'olive dans une cocotte. Egoutter et faire rissoler les morceaux de viande, puis les lardons. Ajouter l'ail et l'oignon émincés, les rondelles de carottes. Saupoudrer d'une cuillerée de farine. Mélanger. Verser le vin de la marinade progressivement en tournant. Laisser cuire à feu très doux pendant 4 à 5 heures, en remuant de temps en temps. Ajouter un peu d'eau (ou de vin) si nécessaire pendant la cuisson, pour éviter que la viande n'attache au fond de la cocotte.

La gardianne de taureau

Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Variante : gardianne de mouton ou d'agneau.

La gardianne¹ de taureau est un plat typique de la Camargue. Il exige de la viande de taureau de Camargue, laissée longuement à mariner dans du bon vin rouge (genre Costières du Gard) avec des carottes et des oignons émincés, des aromates (laurier, thym, romarin), du poivre et du sel, voire un zeste d'orange ou de citron. A l'issue de ce temps, la viande sera rissolée dans de l'huile d'olive, puis laissée à mijoter durant trois bonnes heures, afin d'acquérir ce fondant qui fait le délice de ses amateurs.

Evidemment, comme toutes les recettes anciennes de « bonne femme », chacun la sienne ! Certains ajoutent des olives noires, des lardons, un peu d'eau-de-vie.

Dans l'assiette

Ce plat s'accompagne d'un riz blanc de Camargue, voire de pommes de terre vapeur.

¹ De *gardian*, gardien de bœufs, de taureaux, de chevaux, conduisant les manades, en Camargue.

Ingrédients

(pour 4 personnes)

1 kg de daube de taureau

1 bouteille de vin rouge

5 cl de vinaigre

3 oignons

3 gousses d'ail

4 carottes

3 branches de thym

2 feuilles de laurier

sel

poivre

15 cl d'huile d'olive

farine

Procédure

La veille, préparer la marinade : couper la viande de taureau en morceaux de 3 à 4 centimètres de côté, la placer dans un grand saladier avec le vin rouge, le vinaigre, le thym et le laurier émietté, les oignons épluchés et coupés en quatre quartiers, les carottes épluchées et coupées en rondelles, les gousses d'ail pelées et hachées. Saler, poivrer, mélanger bien et laisser mariner 24 heures au minimum, mais plutôt deux ou trois jours. A l'issue de ce temps, égoutter les morceaux de viande et les éponger sur du papier absorbant. Filtrer la marinade. Dans une grande cocotte, faire dorer les morceaux à l'huile d'olive pendant une dizaine de minutes. Saler et saupoudrer d'une cuillerée à soupe de farine. Verser la marinade, bien remuer et laisser cuire à feu doux pendant 3 h.

La porchetta

Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Variantes : porchetta de lapin, de lapereau, chevreau en porchetta.

Cochon de lait farci, la porchetta est l'une des spécialités emblématiques de la région niçoise.

Le porcelet, pesant une douzaine de kilos, est désossé par le ventre et farci de sa chair et de ses abats (foie, coeur, rognon, ris, coupés en dés), le tout additionné d'aromates et de condiments (ail pilé, feuilles de laurier émiettées, sauge hachée, thym, sel, poivre...). La paroi abdominale recousue, le cochon sera rôti à la broche ou à four très chaud pendant deux heures, arrosé régulièrement.

Dans l'assiette

Ce plat spectaculaire (le porcelet étant souvent reconstitué avec sa tête) apparaît lors de rassemblements publics (fête populaire, foire, festival), lors d'événements familiaux (mariage, baptême, communion), de la réception d'amis, de la pendaison de crémaillère, ou bien dans certains restaurants, trônant parfois au milieu d'un buffet. La porchetta se sert le plus souvent tiède, coupée en tranches, ou froide. Elle s'apprécie aussi poêlée, avec un filet d'huile d'olive et quelques tomates.

Un peu d'histoire

Revendiquée par plusieurs provinces italiennes (Ombrie, Piémont, Sardaigne, Toscane), cette spécialité charcutière, à l'origine très rustique (on réalisait un bûcher dans la nature pour y rôti le porcelet et on utilisait les herbes ramassées sur le chemin pour les mêler à la farce), s'est ensuite diffusée dans le Comté de Nice et en Provence. D'abord uniquement ménagère, cette préparation a intéressé les traiteurs, puis les industriels de l'alimentaire.

Le broufado

Languedoc Roussillon et Provence Alpes Côte d'Azur



Description

Le bœuf en broufado est un plat des mariniers de la basse vallée du Rhône.

Il s'agit d'un ragoût de bœuf, mijoté 3 à 4 heures dans l'huile d'olive avec sa garniture d'oignons, d'ail, d'anchois et de câpres.

Dans l'assiette

Il s'accompagne de pommes de terre, de carottes, de tomates, de riz.

crédit photo [Péché de gourmandise](#)

Ingrédients

(pour 4 personnes)

1 kg de boeuf à braiser ou de rumsteack en tranches
4 oignons
2 gousses d'ail
6 filets d'anchois à l'huile
50 g de câpres au vinaigre
petits oignons au vinaigre et cornichons
huile d'olive
5 cl de vinaigre de vin
35 cl de vin rouge
3 cl de cognac
1 cuil. à soupe de farine
1 bouquet garni
2 clous de girofle
basilic
poivre du moulin

Procédure

La veille, préparer une marinade avec la moitié des oignons émincés, l'ail, les clous de girofle, un peu d'huile d'olive, le vinaigre, le cognac et du poivre. Y déposer la viande, couvrir et garder au frais. Le lendemain, réserver la marinade, chauffer une cocotte huilée et y faire revenir la viande. Ajouter le reste des oignons, hachés,, le bouquet garni et saupoudrer de farine. Mettre à chauffer la marinade dans une casserole puis la verser dans la cocotte avec le vin. Laisser mijoter à couvert 3 heures. Ecraser les câpres et les mettre dans la cocotte, poivrer et laisser cuire 15 minutes. Retirer le bouquet garni. Parsemer avec les anchois et le basilic (facultatif) au moment de servir.