

Daube provençale

Cuisson en Marmite Norvégienne

France • Provence pour 4 personnes

Mais pourquoi cette recette ?

Vous avez besoin de cette recette 😊 ! Parce que c'est un grand classique du Sud, riche en goût et parfait pour les longues cuissons.

♥ Une viande fondante, des arômes de vin, d'herbes et de légumes... La daube, c'est typiquement le plat qui devient encore meilleur quand il mijote doucement.

Avec la marmite norvégienne, la cuisson est lente, régulière, sans attacher... et sans surveillance 😊 Qui dit mieux ? 🔥🍲

🔪 Préparation
20 min

🔥 Sur le feu
15 min

🕒 En marmite
4 à 5 h

🕒 Temps total
environ 5 h

🕒 Marinade
12 à 24 h



Servi à la sortie de la Marmite Norvégienne

📖 Ingrédients pour 4 personnes

- Viande de bœuf à mijoter : **800 g** (type paleron, macreuse...)
- Vin rouge : **75 cl**
- Carottes : **2**
- Oignon : **1**
- Ail : **2 gousses**
- Bouquet garni (thym, laurier) : **1**
- Huile d'olive : **2 cuillères à soupe**
- Sel • Poivre

⚠ Sécurité : le réflexe à ne pas oublier

La cocotte doit être portée à **pleine ébullition** avant d'être placée dans la marmite, puis transférée **immédiatement**, couvercle bien fermé. Au moment de servir, vérifiez que le plat est bien chaud ; en cas de doute, remettez quelques minutes à ébullition.

 La recette pas à pas

1 Préparation 20 min

Faire mariner la viande

Faites mariner la viande 12 à 24 h dans le vin rouge avec les carottes, l'oignon, l'ail et les herbes. Égouttez la viande (conservez la marinade).

2 Sur le feu 15 min

Saisir la viande

Dans une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive. Faites revenir les morceaux de viande jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Ajouter les légumes de la marinade

Ajoutez les légumes de la marinade (carottes, oignon, ail). Faites revenir quelques minutes.

Ajouter la marinade et les aromates

Versez la marinade (vin + aromates). Ajoutez le bouquet garni, salez et poivrez.

Porter à ébullition

Portez à ébullition. Laissez frémir environ 10 à 15 minutes pour bien lancer la cuisson.

3 En marmite norvégienne 4 à 5 h *sans surveillance***Mise en marmite norvégienne**

👉 Placez immédiatement la cocotte dans la marmite norvégienne. Laissez cuire doucement pendant 4 à 5 heures sans ouvrir.

4 Finition & service

Vérifier la cuisson

Sortez la cocotte, mélangez délicatement. Vérifiez la tendreté de la viande (elle doit être bien fondante).

Servir

Servez bien chaud.

 L'astuce en plus

Accompagnements : pommes de terre, pâtes ou riz 🍷😊

 Ce que la marmite norvégienne change

- Viande ultra fondante ✨
- Cuisson longue sans surveillance 🔥
- Le feu reste éteint pendant 4 à 5 heures de cuisson en marmite 📱
- Saveurs parfaitement développées 🍷