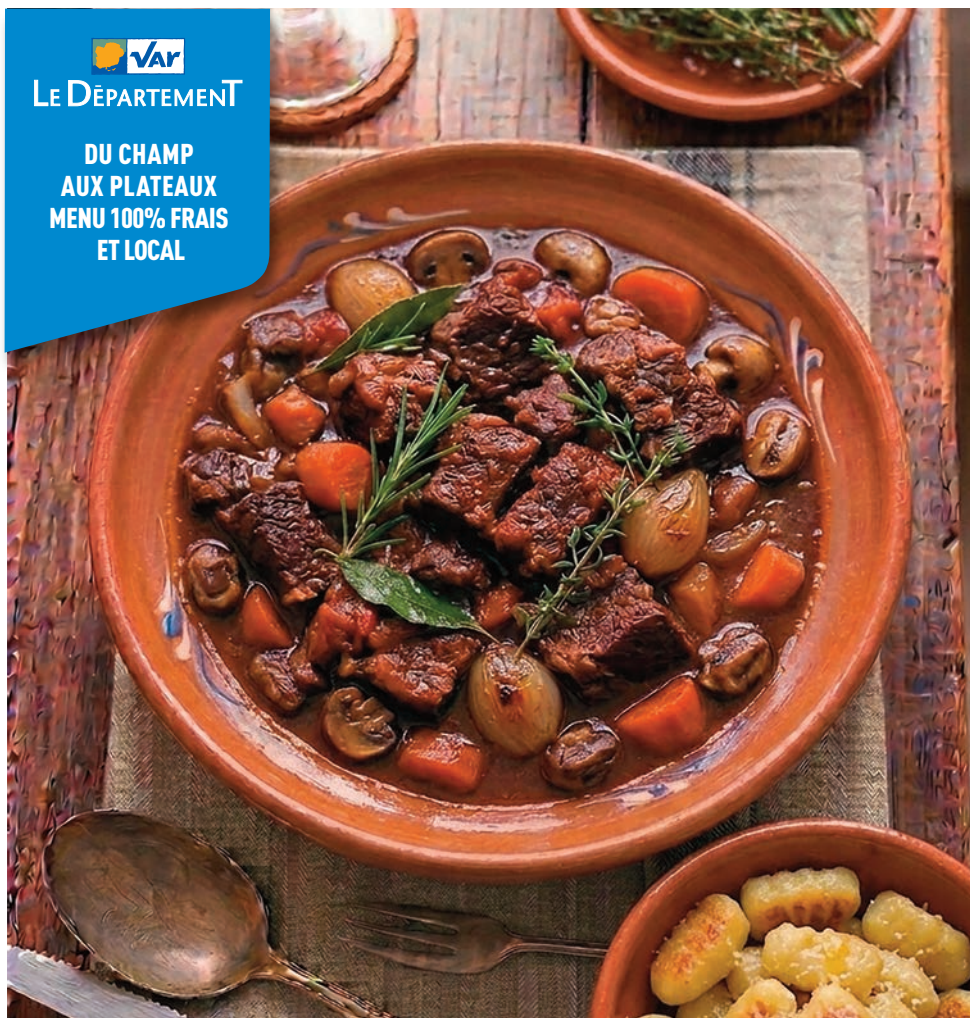




LE DÉPARTEMENT

DU CHAMP
AUX PLATEAUX
MENU 100% FRAIS
ET LOCAL



Daube de bœuf à la provençale et ses gnocchis

Par l'équipe
de cuisine
et son Chef

Guillaume Baudino

Collège Léonard De Vinci de Montauroux



LE VAR, AVEC VOUS, PRÈS DE CHEZ VOUS, CHAQUE JOUR



- Préparation : 20 min
- Cuisson : 2 h

Ingrédients

(pour 10 personnes)

- 1,5 kg de paleron
- 1,5 kg de carottes
- 1 kg de champignons
- 2 oignons jaunes
- 50 cl de vin rouge
 - Fond brun
 - Farine
 - Sel, poivre
- Une petite boîte de concentré de tomate
- 1 bouquet garni

Daube de bœuf à la provençale et ses gnocchis

Préparation

- Émincer les carottes, champignons et les oignons
- Faire revenir la viande dans un peu d'huile olive
- Débarrasser la viande une fois saisie
- Faire revenir les carottes, oignons et champignons
- Saler
- Déglacer avec le vin rouge
- Rajouter la viande à la garniture aromatique
- Singer avec la farine
- Remuer et ajouter le concentré de tomate
- Mouiller à hauteur avec de l'eau
- Ajouter 5 c à s de fond brun et mettre le bouquet garni
- Laisser mijoter 1 h 30 à 2 h

Bon Appétit !

Produits locaux utilisés :

Var (83) :

Carottes fraîches, champignons frais,
oignons frais (Midiprim - Draguignan)

Alpes-de-Haute-Provence (04) :

Morceaux de bœuf pour daube
(Joassan frères - Revest-du-Bion)

Alpes-Maritimes (06) :

Gnocchis frais (A Capella - Vallauris)