

Gardiane de taureau



Pour 4 personnes :

- 1 kg de viande de taureau de camargue AOC
- 1 bouteille de vin rouge "Costière de Nîmes ou Côteaux du Languedoc"
- 2 feuilles de laurier
- 2 branches de thym
- 1 morceau de peau d'orange séchée
- sel, poivre et vinaigre (pour la marinade)
- 1 gousse d'ail (à réserver pour le lendemain)
- 300 g d'oignons
- 1 carré de chocolat noir à pâtisser

La veille :

Coupez la viande en cubes, pelez et coupez les oignons grossièrement, et couvrez le tout de vin rouge.

Ajoutez un filet de vinaigre, le thym, le laurier (brisé afin que l'arôme se dégage mieux), l'écorce d'orange et laissez mariner le tout au froid toute la nuit.

Gardez la gousse d'ail cru pour le lendemain.

Le lendemain :

Egouttez la viande que vous ferez dorer à la poêle dans de l'huile d'olive.

Une fois tous les cubes de viande bien dorés, déglacez la poêle avec la marinade passée au chinois et versée bien chaude sur le tout dans la casserole de cuisson.

Ajoutez alors les oignons crus de la marinade, le thym, le laurier, l'écorce d'orange, sel et poivre et la gousse d'ail écrasée (conservée de la veille).

Veillez à ce que la viande soit bien couverte de liquide et ajoutez, si cela était nécessaire de l'eau.

Ajoutez un carré de chocolat noir.

Faites mijoter la gardiane de taureau 2h30 à 3 h dans la cocote en terre cuite, surveillez bien et n'oubliez pas que votre plat ne sera jamais trop cuit. Veillez toutefois à ce que la sauce de cuisson ne s'évapore pas.

En cas d'absolue nécessité, comptez 1 heure environ en cocote-minute mais, dans ce cas-là, il serait préférable de faire cuire la veille et de terminer la cuisson le lendemain.

A la fin de la cuisson de la gardiane de taureau, assurez vous que les oignons et l'ail sont bien cuits, c'est à dire en purée. Sinon passez-les au mixer.

Servez-la bien chaude accompagnée de riz de Camargue.