

Estouffade Provençale aux Olives

Nombre de personnes: 6

Temps de préparation: 3 heures

Marinade : 12 heures

Ingrédients:

- CARBONADES DE BOEUF	1.2 kg (ou joue de boeuf)
- OIGNON(S)	1 gros
- CLOU(S) DE GIROFLE	6
- POIVRE NOIR	20 grains
- HERBES DE PROVENCE	
- POIREAUX ENTIERS	2
- OLIVE(S) NOIRE(S)	100g
- OLIVE(S) VERTE(S)	100g
- CONCENTRE DE TOMATES	70g
- VIN ROUGE	65 cl
- SUCRE SEMOULE	1 c à soupe
- MAIZENA	3 c à soupe
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- La veille, placez les morceaux de viande dans un grand plat avec l'oignon émincé, les clous de girofle et les grains de poivre. Réservez au frais.
- Le jour J, égouttez les morceaux de viande.
- Filtrez et conservez le vin de la marinade. Triez ensuite les oignons émincés en retirant les clous de girofle et les grains de poivre.
- Nettoyez et coupez en rondelles les poireaux.
- Faites revenir les morceaux de viande dans du beurre chaud.
- Intégrez les oignons de la marinade, les rondelles de poireaux et le concentré de tomates. Salez et poivrez. Remuez quelques minutes.
- Arrosez alors avec le vin de la marinade et portez à ébullition.
- Ajoutez ensuite le sucre semoule et les herbes de Provence.
- Baissez le feu et laissez mijoter à couvert pendant 1h30min.
- Après ce temps, intégrez les olives et poursuivez la cuisson encore 1 heure.
- En fin de cuisson, détendez la maïzéna dans un peu d'eau froide avant de l'ajouter à la sauce afin de la lier.
- Rectifiez l'assaisonnement avant de servir.