

## Gardiane de taureau

Pour 4 personnes

### Ingrédients

◆ Pour la gardiane de taureau : 1 kg de viande Camargue A.O.C

**Note** : le biou ne se trouve en principe que dans nos régions du Grand Sud, et la recette de la **gardiane de taureau** ne peut donc être qu'adaptée si on utilise du boeuf, auquel cas nous ne garantissons pas le résultat. Dans ces conditions, voir plutôt la recette de la Daube à la gardoise (qui viendra plus tard).

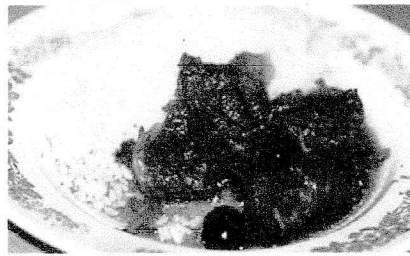
Pas de morceaux privilégiés, mais recherchez néanmoins un mélange entrelardé, maigre et gélatineux si possible, pris dans le collier, la joue, la pointe de la culotte ou de la tranche.

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 bouteille d'un bon vin corsé (Corbières ou Costières de Nîmes ou encore Côtes du Rhône Gardoises, par exemple). Le choix du vin est important car la viande de **taureau** est serrée, forte sans excès, et très gouteuse.



Sources : <http://clubtaurinaramonais.free.fr/>



### Préparation de la gardiane de taureau

#### La veille :

*Débitez* la viande en cubes, 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 (la seule qui convienne car, ne l'oubliez pas, elle est la seule à ne pas se dénaturer à forte chaleur).

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 : il est souhaitable d'utiliser une cocotte en terre cuite plutôt que du métal.

Cette étape de déglacage de la poêle doit être exécutée très soigneusement car les sucs cuits sont indispensables au goût de votre gardiane.

*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, davantage de vin n'apportant alors rien de plus à votre plat.

*Faites mijoter* la **gardiane de taureau** 2 h 1/2 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. Si ce n'était pas le cas, sortez les de la cocotte et passez les au mixer ou au presse purée. Si, par hasard, votre sauce était trop liquide, faites une liaison avec un peu de farine ou de maïzena, ou plutôt comme faisait ma Grand-Mère, rapez très finement une tranche de pain bien sec dans la sauce. Faites reprendre un "boul" (i.e portez à ébullition) car cela rend la sauce très onctueuse et bien supérieure à la liaison faite à la farine.

*Servez bien chaud* (y compris les assiettes) accompagné de riz de Camargue.

Vous-vous régalez !