

Rabo de Toro



Ingrédients pour 4 personnes:

- 2 queues de taureau de combat (voir note).
- 30 ml d'Huile d'Olive Extra Vierge *Oliflix*.
- 3 cuil à soupe de Farine.
- 1 L de vin rouge Espagnol bien corsé (la qualité du vin fait la qualité de la sauce).
- 1 Orange BIO.
- 1/2 L de fond de Veau.
- 3 Carottes.
- 3 Oignons moyens.
- 2 gousses d'Ail.

Préparation:

- Préchauffer le four à 150° (thermostat 5).
- Peler les carottes et tailler-les en rondelles de 3/4 mm.
- Peler l'ail, l'oignon et émincer-les.
- Dans une grosse cocotte pouvant aller au four, faire revenir sur feu assez fort les queues de taureau dans l'huile sur toutes ses faces.
- Après que les queues soit bien colorées, ajouter les carottes et les oignons en dés.
- Faire cuire 10 minutes.
- Ajouter alors la farine, bien mélanger, et laisser coulorer une minute ou deux.
- Tirer les zestes sur 1/4 de l'orange et en presser le jus.
- Verser le litre de vin et le demi-litre de fond de veau, ajouter l'ail émincé, les zestes et le jus d'orange et mélanger bien.
- Couvrir la cocotte et la mettre au four pour cinq heures.
- Au bout de ce temps, sortir la cocotte.
- Avec une écumoire, retirer tous les morceaux de viande.
- Placer la cocotte avec la sauce restante sur un feu fort et laisser le liquide diminuer de moitié en remuant fréquemment.
- Remettre les morceaux de viande dans la sauce réduite, rectifier l'assaisonnement si besoin.
- Servir accompagné de pommes de terre cuites à l'eau ou de riz.

Note: vous pouvez vous procurer de la viande de taureau sur certains sites de vente par correspondance de la région de la Camargue.

Conseils:

- Pour ce plat, comme tous les plats en sauce, il est conseillé de le préparer la veille.