



## Gardiane de Taureau avec Insania

---

### **Ingrédients** (pour 10 personnes) :

- 3 kg d'entrecôte de taureau coupés en daube
- 200 g de lard
- 5 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 2 clous de girofle
- un morceau de zeste d'orange
- 1 bouteille de on vin rouge
- huile d'olive
- 1 oignon
- sel et poivre

### **Préparation :**

Dans une grande cocotte, faites légèrement revenir à l'huile l'oignon émincé et le lard coupé en morceaux.

Ajoutez la viande, faites sauter quelques instants, puis mouiller avec le vin rouge.

Mettez ensuite les gousses d'ail, le bouquet garni, les clous de girofle et le zeste d'orange. Salez et poivrez. Couvrez et faites cuire à feu doux pendant 4 heures, jusqu'à ce que la viande soit très souple. Servir avec un riz de Camargue.