

La Gardianne de Mémé Fernande

La « **Gardianne** », comme beaucoup de recettes régionales, est un met simple qui répond à quelques critères essentiels : **la qualité de la viande – la qualité du vin – le mode de cuisson.**

La Gardianne n'est pas une daube et *exit* les carottes, les champignons et autres légumes... Un riz blanc ou des pâtes fraîches sont les meilleurs des accompagnements. La gardianne n'est pas non plus un gibier est nul n'est besoin de faire mariner la viande et surtout d'utiliser cette éventuelle marinade pour la cuisson...

S'ajoute bien entendu quelques petits secrets...colportés en familles de générations en générations et codifiés par Mémé Fernande...d'où le nom de cette recette.

Les ingrédients :

La meilleure **viande** est une viande assez ferme et, le morceau de prédilection de Fernande était la « pièce noire » de bœuf, pour une gardianne de qualité supérieure ; le taureau (et non le *toro* – espagnol !) n'est pas indispensable. Un bourguignon de qualité peut parfaitement convenir, dégraissé et recoupé en morceau ; une coupe en petits dés (2 X 2 cm) est la forme traditionnelle. Compter 150 à 200g, au moins, de viande par personne... plus pour les gourmands

Le **Vin** doit être un vin rouge de qualité, relativement épais ; un Costière du Gard peut parfaitement convenir. La quantité est tributaire de celle de la viande **qui doit toujours rester couverte de vin lors de la cuisson.** La viande ne doit pas *veiller*.

Autres ingrédients, des petits piments oiseaux, de l'ail, un peu de thym, du saindoux, de l'huile d'olive, de la farine pour lier la sauce (peut avantageusement être remplacé par de la *Sauceline*®), du sel et du poivre.

Préparation :

Couper la viande en dé et la faire revenir dans une cocotte avec du *saindoux* et 2 ou 3 gousses d'ail grossièrement coupés. L'ail n'interfère pas sur le goût final du plat (en aucun cas un goût d'ail prononcé). La cocotte idéale est une cocotte en fonte, mais d'autres plats peuvent convenir, la terre en particulier.

Une fois la viande dorée, couvrir de vin et commencer la cuisson lente et la plus longue possible. Une bonne gardianne se prépare la veille, jadis la cuisson se faisait sur le coin de la cuisinière... Rajouter un peu de thym, sans trop, pour ne pas dénaturer le plat, 2, 4,6 ou 8 « piments oiseaux » selon la quantité (premier secret !), salez et poivrez (attention tenir compte des piments !) et laisser cuire à feu réduit. Sur le gaz, utilisez un diffuseur.

Évitez le laurier et l'oignon. Et surtout la peau d'orange comme dans les recettes pour touristes !!!

Très important : La viande doit toujours être recouverte par le vin.

La gardianne est cuite quand la viande commence à se déliter.

Au moment de servir lier la sauce avec de la farine ou, plus pratique, de la *Sauceline*®, et vérifiez le goût (sel, poivre) - ajustez ci besoin.

Au tout dernier moment, avant de servir, (2^{ème} secret !) rajoutez 1, 2, ou 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, selon la quantité.

S'il reste de la gardianne, délayer la sauce avec du vin et faites réchauffer ; elle n'en sera que meilleure le lendemain !!

Petite remarque : La gardianne se congèle très bien.

Accompagnement : Riz blanc et/ou pâtes fraîches.

Vin : Vin rouge, type «Costière » ou un vin de cépage, un merlot.