

Pot-au-feu

Ingrédients pour 6 personnes

500 g plat-de-côtes
500 g gîte ou paleron
1 os à moëlle
3 poireaux
3 carottes
2 navets
1 branche céleri
1 oignon
3 clous de girofle
1 gousse ail
1 bouquet garni
sel

Préparation et cuisson: 3h30. En auto-cuiseur: 1h

Epluchez poireaux, carottes, navets, céleri. Coupez-les en quartiers. Mettez-les à bouillir dans une grande marmite (pot-au-feu) avec 3 litres d'eau, os sans moëlle, oignon piqué de clous de girofle, ail, bouquet garni, sel.

Lorsque l'eau bout, plongez-y la viande. Laissez cuire doucement de 2h30 à 3 heures environ. Ecumez de temps en temps. Une heure avant la fin de la cuisson, ajoutez dans la marmite l'os à moëlle.

Egouttez la viande. Mettez-la avec les légumes sur un plat chaud.

Passez le bouillon et servez-le tel quel soit avec une biscotte ou une tranche de pain grillé dans chaque assiette, soit encore épaissi avec du tapioca ou du vermicelle (une cuillerée à soupe par personne) qu'on a laissé bouillir 5 minutes.

Présentez, à part, la viande avec du gros sel, des cornichons et l'os à moëlle.

CONSEILS:

* La viande est meilleure si vous la plongez dans l'eau bouillante. Au contraire, le bouillon aura plus de saveur si vous mettez la viande dans l'eau froide.

* 3 conditions pour faire un bon pot-au-feu:

- une quantité de viande suffisante (1 kg à 1kg 500 minimum), moitié morceaux demi-gras (genre plat-de-côtes) moitié morceaux maigres (gîte, paleron)

- des légumes variés

- un temps de cuisson assez long.

* Tassez quelques grains de gros sel aux extrémités de l'os à moëlle avant de le faire cuire, ainsi la moëlle ne s'échappera pas.

* Pour que le bouillon reste bien clair, il faut veiller à ne jamais couvrir complètement la marmite.

Temps de préparation: 3:30

Classification: boeuf (plat), moyenne (difficulté), 2/3 (toques)

Origine: Les recettes faciles de Françoise Bernard

Date: 21.03.2006

Enregistré par: démo