

BOLLITO MISTO ALLA PIEMONTESE

Mise en place et préparation: env. 30 min
Cuisson: env. 2 h

POT-AU-FEU

- 3 litres **d'eau**
2 **carottes**, en morceaux
1 **céleri-rave**, en morceaux
1 petit **chou frisé**, en lanières
1 **oignon**, piqué de
1 **feuille de laurier** et de
1 **clou de girofle**
1 c. à soupe **de sel**
- 1 **poule à bouillir*** (env. 1 kg),
en 8 morceaux, sans la peau
1 petite **langue de veau crue**
(env. 600 g), à commander
chez le boucher
500 g **de bœuf à bouillir**
(p.ex. aiguillette)

porter le tout à ébullition dans une
grande marmite, baisser le feu

ajouter le tout, laisser frémir env. 2 h,
écumer éventuellement

Salsa verde

- 1 bouquet **de persil**, coupé finement
1 **échalote**, hachée finement
1 **gousse d'ail**, pressée
2 c. à soupe **de câpres, égouttées**
2 **filets d'anchois**, éponnés
1 **concombre au vinaigre**
2 c. à soupe **de vinaigre de vin aux herbes**
1 dl **d'huile d'olive**
selon goût **sel, poivre**

mettre le tout dans un bol

hacher le tout finement, ajouter

ajouter, mélanger

saler, poivrer

Présentation: rincer la langue de veau sous l'eau froide, peler en partant de la pointe, couper en tranches biseautées. Couper le bœuf bouilli en tranches perpendiculairement aux fibres, dresser avec la poule, les légumes et le bouillon. Présenter la salsa verde à part.

Suggestion: filtrer le reste du bouillon, utiliser pour un risotto. Le bouillon peut aussi se congeler. **Conservation:** env. 2 mois.

Par personne: lipides 65 g, protéines 76 g, glucides 9 g, 3849 kJ (920 kcal)

* Les poules à bouillir sont vendues surgelées dans les grands supermarchés Coop. Laisser dégeler la poule env. 12 h au réfrigérateur. Rincer l'intérieur et l'extérieur à l'eau froide, éponger.



Bollito misto

Il existe autant de recettes de bollito misto (pot-au-feu) que de cuisinières, mammas et nonnas. Ce plat comporte toujours du poulet et du bœuf, mais langue de bœuf, tête de veau, pied de cochon et cotechino (saucisse de porc relevée) se retrouvent aussi souvent dans la marmite. Dans le Piémont, ce plat robotatif est servi avec une «salsa verde» (sauce verte). Dans l'Emilie-Romagne, on préfère l'accompagner de fruits à la moutarde.