

Pot-au-feu

Préparation et cuisson: env. 40 min. Pochage: env. 2 heures
Pour 4 à 6 personnes

1¼ kg **de bœuf à bouillir**
(p. ex. pointe d'épaule, aiguillette)

Court-bouillon

3 litres **d'eau**

2 **pieds de veau**, rincés à froid, selon goût
4 **carottes**, partagées en longueur et en largeur
1 **poireau**, coupé en tronçons d'env. 8 cm
1 **céleri**, en quartiers d'env. 2 cm

quelques brins **de persil**

8 **grains de poivre noir**, écrasés
1 **feuille de laurier**

mettre le tout dans une marmite, porter à ébullition

2 **oignons avec leur peau**

couper en deux, faire dorer (photo 1)

2 cubes **de bouillon de viande**

ajouter avec la viande et pocher (photos 2 + 3).
Retirer pieds de veau, brins de persil et oignons

½ **chou frisé**,
en quartiers d'env. 2 cm

ajouter, laisser frémir env. 30 min à couvert. Retirer la viande, couper transversalement aux fibres en tranches d'env. 1 cm

¾ de c. à café **de sel**, un peu **de poivre**

assaisonner le court-bouillon, dresser la viande et les légumes avec le court-bouillon

Par personne: lipides 24 g, protéines 82 g, hydrates de carbone 10 g, 2444 kJ (584 kcal)

Suggestions

- Remplacer le céleri par 4 tiges de céleri en branches, les carottes par des carottes jaunes ou des panais.
- Servir le reste de court-bouillon comme potage.
- Le court-bouillon peut être congelé. Conservation: env. 3 mois.

Idéal avec: raifort à la pomme (voir ci-dessous), purée de fruits confits à la moutarde (voir ci-dessous).

Raifort à la pomme: mélanger 1 c. à soupe de **vinaigre de vin blanc** avec 1 c. à soupe de **huile** et 3 c. à soupe de **demi-crème acidulée**. Incorporer 1 **pomme**, finement râpée, 20–40 g de **raifort**, finement râpé, et 1 **échalote**, finement râpée. Saler avec ½ c. à café de **sel**.

Purée de fruits confits à la moutarde: réduire en purée 1 bocal de **fruits confits à la moutarde**, dénoyautés, et 4 c. à soupe de **court-bouillon**. Servir avec la viande.

La recette convient aussi pour: le poulet (photo 4).

Temps de cuisson pour bouillir/pocher

Morceaux	bouillir/pocher
Bœuf	
Langue de bœuf (env. 1 kg)	env. 3 heures
Pot-au-feu (env. 1¼ kg)	env. 2 heures
Veau	
Langue de veau (env. 700 g)	env. 1¾ heure
Porc	
Côtelettes fumées (env. 1 kg)	env. 1 heure
Jambon roulé (env. 1 kg)	env. 1 heure
Lard (env. 250 g)	env. 40 min
Palette (env. 1 kg)	env. 1 heure
Volaille	
Blancs de poulet (d'env. 180 g)	env. 10 min
Poulet (env. 1½ kg)	env. 1 heure



1 Faire brunir les moitiés d'oignons, surface de coupe vers le bas, dans une poêle sans revêtement, ajouter au court-bouillon pour obtenir une belle coloration d'avantage de saveur.



2 Ajouter la viande et les cubes de bouillon dans le court-bouillon *frémillant*, porter au seuil de l'ébullition. Baisser le feu, pocher env. 2 heures au seuil de l'ébullition.

Important: le court-bouillon ne doit pas cuire. A feu trop vif (à gros bouillons), la viande ne cuit pas uniformément et devient coriace et sèche.



3 Ecumer de temps en temps, afin que le court-bouillon reste clair.



Poule-au-pot

Plat principal pour 4 personnes
Préparer comme au pot-au-feu un gros **poulet** (env. 1½ kg), intérieur et extérieur rincés à froid. Supprimer les pieds de veau, remplacer le bouillon de viande par du bouillon de poule.

Temps de cuisson: env. 1 heure.

Suggestion: Retirer la peau avant de servir.