Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Pot-au-feu

magazine #18 pot au feu microbiote arthrose

Imprimer

Commenter

Préparation: **30 min**

Ingrédients
Pour 4 personnes

- 3 kg de viande à pot-au-feu : joue, queue, jumeau, jarret (avec ou sans os), plat de côte
- 4 os à moelle
- 1 c. à c. de poivre (noir ou un mélange)
- 1 c. à s. de thym séché
- 4 feuilles de laurier sec
- 1 branche de fenouil sauvage ou 1 c. à c. de graines de fenouil
- 4 carottes

- Le vert de 4 poireaux
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- Le vert de 4 branches de céleri
- 8 poireaux fins
- 8 carottes fines
- 4 fenouils
- 4 navets
- 8 pommes de terre (fermes, pour la cuisson à la vapeur)
- 2 patates douces
- 1 petit céleri-boule
- 8 cerfeuils tubéreux
- 1 navet long
- QS gros sel (entre 1 et 2 c. à s., mais goûtez le bouillon et faites selon votre goût avant tout)
- QS eau

1. Sortez la viande du frigo, salez-la et laissez-la revenir à température ambiante pendant 30 minutes environ. Portez de l'eau à ébullition dans un large faitout autre que le Vitaliseur (capable de contenir la viande et les légumes que vous aurez choisis). Salez et ajoutez l'oignon coupé en 4 avec sa peau, les carottes non pelées (si bio) et tranchées en deux dans le sens de la longueur, le vert de poireau et de céleri, les herbes et les épices de votre choix.
2. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition. Quand l'eau bout, faites cuire la viande en deux parties pour des raisons de quantité et afin de retirer les impuretés de la viande (cela vous évitera d'écumer). Déposez la première partie sur le tamis du Vitaliseur pour une cuisson de 15 à 20 minutes. Au bout de ce temps de précuisson, déposez la viande dans le faitout contenant le bouillon, couvrez et maintenez un léger frémissement. Recommencez avec le reste de la viande. Couvrez et laissez cuire ainsi pendant 2 à 3 heures à très léger frémissement.
3. Laissez refroidir le pot-au-feu puis conservez-le au réfrigérateur une nuit afin de le dégraisser le lendemain, avant de le réchauffer très doucement. Quand le pot-au-feu est chaud, finalisez le plat en lançant la cuisson des légumes et des os à moelle. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition. Déposez les os à moelle sur le tamis du Vitaliseur et laissez cuire 10 minutes pour les épurer. Ajoutez-les au bouillon durant 20 à 30 minutes environ.
4. Lavez et parez les légumes de votre choix ; vous pouvez les couper en morceaux de la taille d'une bouchée ou bien les laisser entiers, le temps de cuisson sera différent bien sûr. Déposez les légumes sur le tamis du Vitaliseur, couvrez et laissez cuire entre 5 et 15 minutes en vérifiant la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau. Réservez.
5. Quand les légumes sont cuits, dressez-les joliment dans un plat et ajoutez les viandes. Proposez le bouillon dans des bols. Vous pouvez proposer de la très bonne huile d'olive et de la fleur de sel, des moutardes parfumées aux herbes ou non.
6. Vous pouvez aussi préparer une salsa verde, sauce à base de persil, œufs durs, anchois, câpres, ou une sauce aux noix ou encore une gribiche.

Retrouvez toutes nos recettes de pot-au-feu vegan, veggie, aux fruits, au poisson

... dans le magazine #18 spécial pot-au-feu !
Pour varier légèrement, on peut ajouter, au choix, 1 zeste d'orange séché, 2 gousses d'ail fumé d'Arleux, 1 gousse d'ail noir, 2 badianes, 1 bâtonnet de citronnelle fraîchement coupé en lanières, 1 petit morceau de cannelle, etc. Cette recette vous permet de mettre les légumes que vous aimez, à volonté. Sortez la viande du réfrigérateur, salez-la et laissez-la reposer à température ambiante pendant 30 minutes environ. Portez de l'eau à ébullition dans un large faitout (capable de contenir la viande et les légumes que vous aurez choisis).
Salez et ajoutez l'oignon coupé en quatre avec sa peau, les carottes non pelées (si bio) et tranchées en deux dans le sens de la longueur, le vert de poireau et de céleri, les herbes et les épices de votre choix.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises