

LE POT AU FEU DE GRAND-MÈRE

Février 2004 (Actualisé en mars 2018)

Ingrédients (6 personnes) :

- ★ 600 g de paleron coupé en 6 morceaux
- ★ 600 g de macreuse coupé en 6 morceaux
- ★ 4 os à moelle
- ★ 1 bel oignon paille
- ★ 400 g de carottes
- ★ 400 g de navets
- ★ 400 g de pommes de terre
- ★ 2 poireaux
- ★ 1 demi-chou vert
- ★ 3 gousses d'ail
- ★ 4 clous de girofle
- ★ 5 grains de genièvre
- ★ 1 bouquet garni
- ★ 1 cuillère à café de gros sel gris de Guérande
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : Faitout, Casserole

Préparation : 25 mn

Cuisson : 2h30

Difficulté : Moyenne

Coût (indicatif) : 13,60 € (soit 2,27 € par personne)



Recette :

Éplucher les carottes, les navets et l'oignon. Parer les poireaux et le demi-chou (éliminer racines, feuilles abimées, ...). Couper les carottes en morceaux de 6 cm de long, les navets en 2 ou 4 selon la grosseur, les poireaux en tronçons de 10 cm de long, le demi-chou en 6 morceaux. Piquer l'oignon avec les clous de girofle. Mettre la viande dans un grand faitout, recouvrir largement d'eau froide, porter à ébullition et écumer. Ajouter le bouquet garni, l'oignon, les grains de genièvre, les gousses d'ail en chemise (avec la peau), saler et poivrer largement. Faire cuire à couvert et à léger frémissement durant 1h30.

Ajouter les os à moelle, le chou, les carottes, les navets, les tronçons de poireau et poursuivre la cuisson 1 heure. Pendant ce temps, éplucher les pommes de terre et les cuire à l'eau bouillante salée durant 20 minutes.

Retirer le bouquet garni et l'oignon. Égoutter la viande, les os à moelle et les légumes et disposer le tout dans un plat; ajouter les pommes de terre. Proposer gros sel, cornichons au vinaigre, sauce ravigote et/ou moutarde forte en accompagnement.

📌 Le bouillon de cuisson dégraissé, permet de préparer des potages : au vermicelle, au poulet, avec pain et vin rouge, ... Les restes de viande permettent de préparer la salade de bœuf à la parisienne.

Boisson :

Un Fitou des Corbières servi à 18°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.