

POTÉE DU MORVAN

Octobre 2003 (Actualisé en mars 2018)

Ingrédients (6 personnes) :

- ★ 1 palette de porc demi-sel (1,3 kg)
- ★ 1 saucisse de Morteau
- ★ 1 jambonneau demi-sel (Jarret de porc)
- ★ 250 g de lard maigre
- ★ 1 chou vert
- ★ 600 g de pommes de terre à chair ferme (Charlotte)
- ★ 500 g de carottes
- ★ 4 poireaux (1 Kg)
- ★ 500 g de navets violets
- ★ 3 oignons paille
- ★ 250 g de haricots verts
- ★ 1 bouquet garni
- ★ Poivre du moulin

Ustensiles : Bassine, Faitout

Trempage : 24h00

Préparation : 30 mn

Cuisson : 2h35

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 22,40 € (soit 3,73 € par personne)



Recette :

Mettre à dessaler la palette et le jambonneau dans de l'eau froide dans une bassine pendant 24 heures en changeant l'eau plusieurs fois. Éplucher les pommes de terre, les carottes, les navets, les oignons. Nettoyer les poireaux et le chou en ôtant les feuilles abimées. Parer les haricots verts. Couper le chou en huit morceaux.

Dans un grand faitout, disposer la palette, le jambonneau et le lard. Recouvrir avec 2,5 litres d'eau froide. Porter à ébullition, ajouter le chou, les carottes, les oignons, le bouquet garni et poivrer généreusement. Cuire à feu doux, à couvert pendant 2 heures. Ajouter alors les navets, les pommes de terres coupées en deux, les poireaux, les haricots verts, la saucisse de Morteau et prolonger la cuisson de 35 minutes.

Boisson :

Un Mâcon rouge servi à 15°C. (*)

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