Justine
Diététicien · 629505150

POT-AU-FEU

15 minutes
1 heure et 40 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 600 grammes de boeuf,macreuse ou jumeau, coupée en morceaux de 2-3 cm
- 500 grammes de carotte, crue (450g pour l'accompagnement, 50g pour le bouillon)
- 1 unité grosse de navet, pelé, cru (140 g), coupés en morceaux
- 1 tige de céleri branche, cru (60 g), coupée en tronçons
- 1800 grammes d'eau du robinet (1000g pour le bouillon, 800g pour l'accompagnement)
- 100 grammes d'oignon cru
- 2 clous de girofle
- 10 grammes de thym, séché (Thym + laurier + persil = bouquet garni)
- 10 grammes de laurier, feuille
- 10 grammes de persil, séché
- 1 cuillère à café de gros sel
- 500 grammes de poireau, cru, fendus en 4 dans la longueur
- 400 grammes de pomme de terre fermes (type Roseval par exemple) coupées en morceaux
- 1 unité moyenne de cornichon, au vinaigre (20 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne de moutarde (25 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Préparation : Sortir la viande de bœuf du réfrigérateur 1 heure avant la cuisson.
2° Le bouillon : Mettre la carotte, le navet et la branche de céleri dans le bol, puis mixer 10 sec/vitesse 4. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
3° Ajouter l'eau, l'oignon piqué de clous de girofle, le bouquet garni et le gros sel.
4° L'accompagnement : Mettre le Varoma en place. Y mettre les carottes, les poireaux et les pommes de terre, saler et poivrer légèrement. Cuire à la vapeur 35 min/Varoma/vitesse cuillère en bois (-1). Pendant ce temps, couper la viande en morceaux d'environ 3 cm de long.
5° Retirer le Varoma et réserver. Ajouter 800 g d'eau froide au contenu du bol et chauffer 2 min/100°C/Fonction inversée/vitesse 1.
6° Ajouter les morceaux de viande, remettre en place le Varoma et cuire de nouveau 45 min/100°C/Fonction inversée/vitesse cuillère en bois (-1). Disposer la viande dans un plat creux, entourée de légumes et arrosée d'un peu de bouillon. Servir le reste de bouillon à part et offrir cornichons, gros sel et moutarde en accompagnement.
7° © Thermomix - Ma cuisine au quotidien

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (1032 g)	% AR
ÉNERGIE	39 kcal	402 kcal	20 %
PROTÉINES	4 g	40 g	80 %
GLUCIDES	4 g	38 g	15 %
SUCRES	1 g	15 g	17 %
LIPIDES	1 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	12 g	48 %
SODIUM	84 mg	865 mg	36 %