



POT AU FEU DE BŒUF

Le pot au feu est un plat emblématique de la cuisine Française. Le pot au feu évoque à la fois le contenant et l'action. C'est un plat éloge de la lenteur par sa cuisson. C'est le plat d'hiver par excellence.

 30 minutes

 3 heures et 30 minutes

 5 portions

INGRÉDIENTS

- 600 grammes de boeuf, boule de macreuse, crue
- 100 grammes d'os à moelle
- 3 unités petites de navet, pelé, cru (210 g)
- 3 unités grandes de poireau, cru (1080 g)
- 10 grammes de clou de girofle
- 4 unités moyennes de carotte, crue (400 g)
- 2 unités moyennes d'oignon, cru (230 g)
- 100 grammes de laurier, feuille
- 100 grammes de thym, séché
- 4 unités de la taille dun œuf de poule de pomme de terre, sans peau, crue (200 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme) (15 g)
- 10 grammes de poivre noir, poudre
- 8 verres d'eau du robinet (2000 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Couper le boeuf en gros cubes Dans un couscoussier faire brunir les morceaux de boeuf avec de l'huile d'olive. Recouvrir avec de l'eau froide et faire cuire à feu doux pendant 30 minutes.
- 2° Eplucher tous les légumes. Les couper en gros tronçons sauf les pommes de terre. Déposer les pommes de terre et les poireaux dans un récipient avec de l'eau.
- 3° Couper un oignon en deux. Le faire brunir sans matière grasse dans une poêle. Cela permettra de donner une couleur au bouillon.
- 4° Piquer l'autre oignon avec les clous de Girofle
- 5° Ecumer le dessus du bouillon Ajouter dans le couscoussier les légumes, sauf les pommes de terre et les poireaux. Ajouter le bouquet garni (le mettre dans une compresse pour éviter qu'il s'effiloche) Saler et poivrer. Rajouter de l'eau pour couvrir. Remettre à cuire à feu doux pendant 1h30.
- 6° Enlever l'oignon piqué des clous de girofle. Ecumer le dessus du bouillon. Mettre le panier vapeur sur le couscoussier et y déposer les pommes de terre et les poireaux. Remettre à cuire pendant 1h30.
- 7° Répartir les légumes et les morceaux de viande dans les 4 assiettes, Arroser avec du bouillon. Conserver le reste de bouillon, dans lequel vous pourrez ajouter du vermicelle et le déguster à un autre repas.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (946 g)	% AR
ÉNERGIE	55 kcal	521 kcal	26 %
PROTÉINES	4 g	35 g	71 %
GLUCIDES	4 g	42 g	16 %
SUCRES	3 g	24 g	26 %
LIPIDES	2 g	22 g	31 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	22 g	87 %
SODIUM	141 mg	1338 mg	56 %