

JE SAIS BIEN QU'HABITUELLEMENT,  
UNE RECETTE DE POT-AU-FEU FAIT QUELQUES  
LIGNES, MAIS ON PEUT ALLER PLUS LOIN ET FAIRE  
BIEN MIEUX ! CETTE RECETTE A L'AIR D'ÊTRE LONGUE, MAIS  
ELLE EST VRAIMENT HYPER FACILE À FAIRE. EN PLUS, VOUS  
LA PRÉPAREZ LA VEILLE, ET VOUS N'AVEZ QUE QUELQUES  
INSTANTS À PASSER EN CUISINE QUAND VOS AMIS  
SONT LÀ... ET VOUS ALLEZ GOÛTER UNE SAUCE  
ABSOLUMENT FABULEUSE !

# POT-AU-FEU

## PREMIÈRE ÉTAPE : LA PRÉPARATION DU BOUILLON

**Ce plat très ancien vient du temps où l'on mettait divers aliments dans un gros pot rempli d'eau qu'on laissait cuire doucement près du feu. D'où le nom de "pot-au-feu". Préparez votre pot-au-feu la veille: les saveurs du bouillon vont pénétrer la viande pendant la nuit. Il n'en sera que plus délicieux. N'oubliez pas la sauce fabuleuse...**

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION : 30 MIN LA VEILLE • CUISSON : 1 H

**Pour le bouillon: 1 queue de bœuf** coupée et ficelée • **huile d'olive** • **2 oignons** non épluchés et coupés en deux • **1 bouquet garni** ficelé à l'aide d'un vert de poireau, contenant **6 branches de thym**, **3 feuilles de laurier** coupées en deux et **3 branches de persil** • **3 carottes** pelées et coupées en morceaux de 3 à 4 cm • **3 verts de poireaux** coupés en morceaux de 4 cm et rincés • **4 gousses d'ail** épluchées et écrasées sous la lame d'un couteau • **5 clous de girofle** piqués dans les oignons

Faites dorer (et même presque brûler) les demi-oignons directement sur une plaque ou sur un gril. **1** Recouvrez la queue de bœuf avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive de chaque côté en la caressant pour l'enduire d'un léger film d'huile et faites-la dorer dans une grande cocotte à feu moyen. **2** Dès qu'elle est dorée, ajoutez les aromates et les légumes du bouillon, et versez de l'eau sur environ 5-7 cm de plus que la hauteur de la viande.

Ne mettez surtout pas de poivre, **3** ni de sel ! **4**

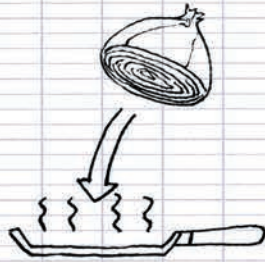
Chauffez doucement juste en dessous du frémissement et laissez cuire pendant 1 h. **5**

### MIAM, MIAM!

La queue de bœuf va enrichir le bouillon.  
Préparer le bouillon avec une viande qu'on ne servira pas à table et qui lui donnera du goût.

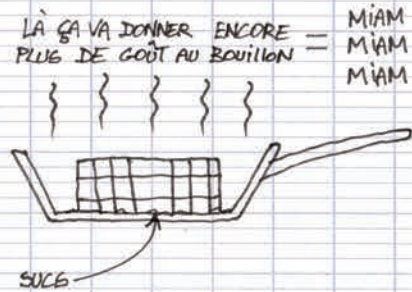
### BEURK...

Mettre des grains de poivre dans le bouillon.  
Faire bouillir le bouillon.

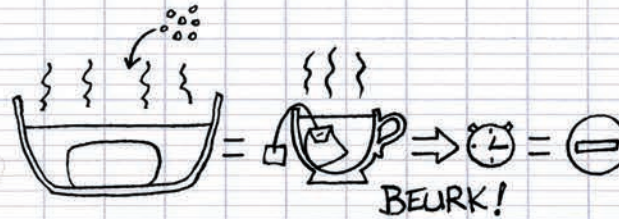



**1** LE BRÛLÉ DE L'OIGNON VA DONNER UNE MAGNIFIQUE COULEUR AMBRÉE À VOTRE BOUILLON.

IL Y A PLEIN DE PETITS TRUCS MARRANTS À SAVOIR. ON Y VA ? COMPTEZ 30 MIN DE PRÉPARATION, C'EST TOUT !




**2** QUAND VOUS FAITES DORER VOTRE QUEUE DE BŒUF, VOUS CRÉEZ UNE RÉACTION DE MAILLARD QUI VA PRODUIRE DES SUCS ET DONNER ENCORE PLUS DE GOÛT À VOTRE BOUILLON.



**3**  NE METTEZ JAMAIS JAMAIS JAMAIS DE POIVRE DANS UN BOUILLON : LE POIVRE C'EST COMME LE THÉ, IL INFUSE. ET S'IL INFUSE TROP, IL DEVIENT ASTRINGENT ET AMER. VOUS AVEZ ENVIE D'UN BOUILLON AMER ?

**4**  SI VOUS SALEZ EN DÉBUT DE CUISSON, LA VIANDE GARDERA SES SUCS ET PARFUMERA PEU LE BOUILLON. NOUS, CE QU'ON VEUT, C'EST LE CONTRAIRE, QUE LA VIANDE DONNE BEAUCOUP DE GOÛT AU BOUILLON. DONC ON NE SALE SURTOUT PAS.

**5**  QUAND VOUS FAITES BOUILLIR DE L'EAU, ELLE BOUGE DANS TOUS LES SENS. SI VOTRE BOUILLON BOUT, DES MICRO PARTICULES DE VIANDE ET DE LÉGUMES VONT SE DÉTACHER ET LE TROUBLER. DONC INTERDICTION ABSOLUE DE LE FAIRE BOUILLIR, MÊME FRÉMIR, ON LE CHAUFFE JUSTE ASSEZ POUR QUE DE PETITES BULLES REMONTENT, VERS 80 °C. PAS PLUS.

# POT-AU-FEU

## SECONDE ÉTAPE : LA CUISSON DE LA VIANDE

**Maintenant, on va récupérer toutes les saveurs du bouillon pour en donner une partie à la viande, une autre servira pour faire une sauce absolument divine et le reste pour cuire les légumes...**

POUR 6 PERSONNES • PRÉPARATION : 30 MIN LA VEILLE • CUISSON : 5 H 30

**Pour le plat: 800 g de plat de côtes** ficelés par deux avec les os vers l'extérieur • **800 g de macreuse** ficelée • **800 g de gîte** ficelé • **6 os à moelle** (coupés dans le sens de la longueur, c'est plus joli) • **12 carottes** de même taille, pelées • **6 navets** de même taille, pelés • **12 petits poireaux** de même taille dont vous aurez enlevé le vert • **6 pommes de terre Charlotte** épluchées • **1/2 chou vert** (ce n'est pas dans la recette originale, mais j'aime bien) • **1 cuil. à soupe de sel de mer** • **poivre fraîchement moulu**

**Pour la sauce: 2 cuil. à soupe de moutarde en grains** • **3 cuil. à soupe de crème fraîche**

Gardez le feu juste en dessous du frémissement. **5** Ajoutez le plat de côtes, la macreuse et le gîte au bouillon, salez et faites cuire tout doucement à couvert pendant 4 h. La viande doit être immergée dans le bouillon. Si ce n'est pas le cas, ajoutez de l'eau bouillante à hauteur. Si vous avez un peu d'écume qui se forme, retirez-la avec une cuillère. **6** Après ces quatre heures, éteignez le feu, recouvrez la viande qui flotte avec les poireaux du bouillon **7**, prenez un bon bouquin et laissez reposer à température ambiante jusqu'au lendemain. **8**

Mettez les os à moelle à dégorger dans un saladier rempli d'eau salée et gardez-les au frais jusqu'au lendemain.

Le lendemain, ôtez la moitié du gras remonté à la surface du bouillon, ainsi que les légumes. **9** Retirez la viande en vous aidant des ficelles et passez le bouillon dans une passoire recouverte d'un torchon. **10** Nettoyez la cocotte, gardez de côté 3/4 de litre de bouillon pour faire la sauce, et remettez le reste du bouillon et la viande dedans. Gardez à part la queue de bœuf qui vous servira pour faire un hachis parmentier pour un autre jour.

Une heure avant de passer à table, ajoutez les carottes et réchauffez l'ensemble à feu très doux pendant 30 min. Ajoutez ensuite les navets puis, 10 min après, les poireaux et les os à moelle. Pendant ce temps, mettez les pommes de terre dans de l'eau froide salée, portez à ébullition et laissez cuire 20 min. Faites cuire le chou à la vapeur pendant 20 min.

Préparez la sauce : faites chauffer les 3/4 de litre de bouillon réservé sur feu moyen pour le faire réduire. **11** Il doit rester environ un demi-verre, pas plus. Ajoutez alors la moutarde en grains, faites cuire 2 à 3 min à feu doux, ajoutez la crème fraîche et faites cuire doucement encore 5 min. Gardez au chaud. Voilà la sauce divine !

Quand tous les légumes sont prêts, découpez la viande et posez-la dans un grand plat creux, salez et poivrez, disposez autour les légumes et les os à moelle puis versez 2 louches de bouillon. Présentez le bouillon dans une soupière et le reste de la sauce dans une saucière. À table !

### YOUPIIIII!

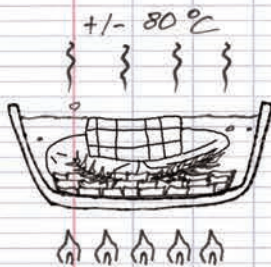
Les viandes doivent toutes être ficelées.

Préparer ce plat la veille et le réchauffer au moment de servir.

### PFFFFF...

Faire bouillir le pot-au-feu pendant la cuisson.

Préparer le pot-au-feu à la cocotte-minute.



5

DÈS QUE ÇA FUME ET QUE VOUS VOYEZ QUELQUES PETITES BULLES REMONTER À LA SURFACE, C'EST LA TEMPÉRATURE PARFAITE : IL N'Y AURA PRATIQUEMENT PAS D'ÉCUME QUI SE FORMERA, ET VOTRE VIANDE SERA BIEN PLUS SAVOUREUSE.



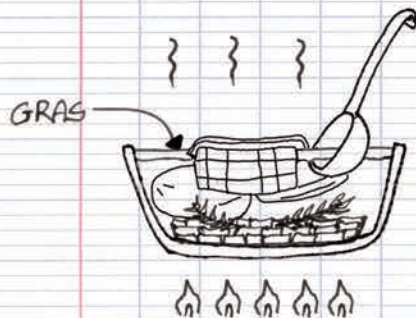
6



NE CROYEZ SURTOUT PAS CELUI QUI VOUS DIT QUE L'ÉCUME QUI PEUT SE FORMER EST COMPOSÉE D'IMPURETÉS. C'EST FAUX, CE SONT JUSTE DES PROTÉINES QUI COAGULENT.

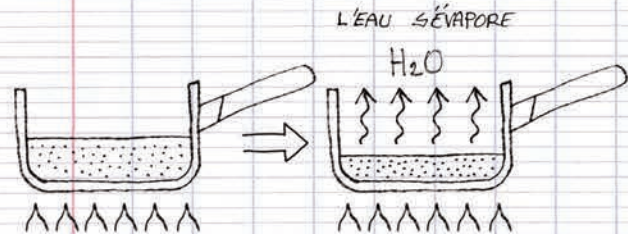
7

LE VERT DE POIREAU VA ÉVITER QUE LA PARTIE DE LA VIANDE EN DEHORS DU BOUILLON NE S'ASSÈCHE.



9

EN RETIRANT UNE PARTIE DE LA PETITE COUCHE DE GRAS, VOUS ALLEZ AVOIR UN BOUILLON LÉGÈREMENT DÉGRAISSÉ, PLUS LÉGER, TOUT EN GARDANT DE LA LONGUEUR EN BOUCHE. SI SI SI, C'EST CHIMIQUE. JÉ NE RIGOLE PAS. C'EST DU SÉRIEUX.



11

L'EAU CONTENUE DANS LE BOUILLON VA S'ÉVAPORER ET VOUS ALLEZ JUSTE GARDER CE QUI FAIT SON GOÛT. MIAM MIAM MIAM !!!

8

PENDANT LA NUIT, LA VIANDE VA AUGMENTER SON POIDS DE 10 À 20% EN ABSORBANT UN PEU DU BOUILLON ET SE GORGER DE SES SAVEURS.

10

LE TORCHON VA GARDER TOUS LES PETITS MORCEAUX DE VIANDE OU DE LÉGUMES QUI SE SERONT DÉCROCHÉS PENDANT LA CUISSON. VOUS AUREZ UNE SAUCE PARFAITE !

MÊME SI LA RECETTE FAIT DEUX PAGES, C'ÉTAIT HYPER FACILE, NON ?