

Pot au feu sublimé aux épices

Pour le mélange d'épices, tu as besoins de mélanger de la cannelle en poudre, des clous de girofle en poudre et la noix de muscade, en quantité égale.

Je ne dégraisse jamais ma viande avant de la faire cuire, car je dégraisse le bouillon par la suite. Je trouve que la viande est meilleure si elle est cuite avec son gras.

Tu peux utiliser une mijoteuse pour cette recette, ou bien une cocotte à cuisson sous pression pour accélérer la cuisson. L'étape de repos de 24 heures au réfrigérateur n'est pas obligatoire, mais plus la viande va reposer, meilleure elle sera. Je la laisse 3 ou 4 jours au réfrigérateur, mais ce n'est pas une obligation, ton pot au feu sera quand même une merveille !

Recette pour 8 personnes

pot au feu

1,6 à 2 kilos de paleron
8 grosses carottes pelées et coupées en 2
8 poireaux coupés en 2
2 gros oignons coupés en tranches épaisses
4 gousses d'ail écrasées
70 g de concentré de tomate
2 C à soupe d'huile d'olive
750 ml de bouillon de bœuf
2 C à soupe de sauce Worcestershire
¼ C à café de mélange d'épice (voir recette en introduction)
¼ C à café de thym
1 C à café de sel
¼ C à café de poivre noir
1 feuille de laurier

sauce :

90 g de beurre
70 g de farine
2 C à soupe de moutarde de Dijon à l'ancienne (avec les grains)

écrasée de pommes de terre :

8 grosses pommes de terre
1 C à café de sel

Préparation

Sale et poivre bien ton paleron de tous les côtés. Dans une petite cocotte (à la taille de ton paleron) bien chauffée, fais griller le paleron dans l'huile d'olive de tous les côtés, la viande doit bien griller à l'extérieur. Enlève le paleron de la cocotte, et verses-y le concentré de tomate, les épices, l'ail et remue bien. Ajoute le bouillon de bœuf, la sauce worcestershire, le thym, le sel, et le poivre noir. Mélange bien et porte à ébullition. Baisse le feu et dépose les anneaux d'oignons dans le fond de la cocotte avec une écumoire. Pose le paleron dessus. Le paleron doit être presque recouvert par la sauce. Laisse cuire à feu doux (léger bouillonnement) pendant 8 heures à couvert (si tu as une mijoteuse c'est cuisson basse température pendant 8 heures).

1/2



Quand la viande est cuite. Laisse refroidir à température ambiante, puis mets la au réfrigérateur au moins 24 heures. Profites-en pour enlever le gras qui va se figer sur le dessus.

Au bout de 24 heures, retire la viande du bouillon, et garde la au réfrigérateur. Porte le bouillon à ébullition, ajoute du sel si besoin et planges-y les carottes et les poireaux. Laisse cuire à petits bouillons au moins 1 heure, ou jusqu'à ce que les carottes et les poireaux soient fondants.

Pendant ce temps, fais cuire les pommes de terres pelées dans de l'eau. Quand elles sont cuites, écrase les, ajoute le sel, et un peu d'eau de cuisson si tu les trouve trop sèches (attention, ce n'est pas de la purée, et ça ne doit pas être liquide).

Coupe ton paleron froid en 8 tranches égales. Quand les légumes sont cuits, retire les de la cocotte. Dans un bol, mélange 250 ml de bouillon avec la farine. Fouette bien, et filtre avec une passoire (pour enlever les éventuels grumeaux). Verse dans la cocotte avec le reste du bouillon. Mélange bien avec ton fouet, et porte le bouillon à ébullition pendant 2 minutes. Ajoute la moutarde et le beurre et fouette bien. Éteins le feu, plonge les tranches de paleron dans la sauce, et mets les légumes par dessus pour les réchauffer. Laisse reposer à couvert 10 minutes.

Sers accompagné de l'écrasé de pommes de terre, et bien arrosé de sauce.

