

POT-AU-FEU – recette Chef Simon pour 4 à 6 personnes

Ingrédients

Bœuf 500g de plat de côte - 500 g de macreuse - 500 g de paleron - 500 g de collier - 3 oignons - 4 gousses d'ail – un bouquet garni - 1 bouquet de persil - 3 navets - 4 carottes - 3 poireaux – girofle – poivre en grain – thym et laurier – os à moelle (un par personne).

Préparation de la recette



1 - Pour commencer laisser les os à moelle dégorger dans de l'eau froide.



2 - Détailler les morceaux de collier en plus petits morceaux et ficeler paleron et macreuse



3 - Éplucher et laver les poireaux, navets et carottes.



4 (1)- Couper les blancs de poireaux en sifflets. Les verts serviront au bouillon.



4 (2)- Navets en bâtonnets. Les parures parfumeront le bouillon



4(3) - Carottes en bâtonnets.



5 - Rincer la viande, cela évitera la surproduction d'écume au départ et vous assurera d'une propreté parfaite de la viande.



6 - Placer les verts de poireaux ficelés, les queues . de persil, les oignons, le thym, le laurier, une boule à thé remplie de girofle, poivre et poser la viande sur la garniture (notez que l'on y a placé toutes les parures de carottes, navets et verts de poireaux).



7 - Mouiller à l'eau froide et porter à ébullition lente, très lente. Une petite écume commence à se former. Saler des le départ eau froide ou à mi-cuisson (photo 11) selon le résultat voulu (lire plus bas).



8 - L'écume se forme. Ce sont des protéines qui coagulent. Normal. Les livres disent d'écumer mais je m'en passe. Cette écume riche en protéine va en partie se solubiliser dans le liquide. On récupérera ces agglomérats en fin de cuisson lorsqu'on filtrera le bouillon.



9 - Couvrir et cuisson à minima pour un minimum de trois heures. Étant donné qu'un peu de bouillon sera servi en accompagnement on salera à mi-cuisson pour préserver le goût de la viande et du bouillon (voir plus bas).



10 - Pendant ce temps là, on cuit les pommes de terre à l'eau... et on attend...

POT-AU-FEU – recette Chef Simon pour 4 à 6 personnes



11 - En fin de cuisson, les morceaux de macreuse et paleron sont cuits et sortis du bouillon. Le collier et le gîte particulièrement durs à cuire restent dans le bouillon encore une trentaine de minutes, le temps de cuire les légumes de garniture.



12 - Prélever une part de bouillon et cuire les sifflets de poireaux.



13 - Cuire les navets et les carottes séparément et comme à l'anglaise dans le bouillon.



14 - Couvrir les os à moelle avec un peu de bouillon et les laisser frémir une dizaine de minutes selon leur taille. Éteindre et laisser au repos une dizaine de minutes.



15 - Ôter la moelle des os et replacer les os vides dans la marmite.



16 - Après quelques minutes les os sont comme nettoyés et apportent une note de saveur supplémentaire et un ajout de graisse primordiale pour le bouillon !



17 - Décanter la viande et filtrer le bouillon. Jeter la garniture aromatique et rectifier si nécessaire l'assaisonnement du bouillon. Si on veut un bouillon plus clair laisser le bouillon se décanter naturellement. Grâce à la magique attraction terrestre les particules sombrent dans les profondeurs de la marmite.



18 - Servir la viande découpée avec les légumes joliment disposés. Quelques tours de moulin à poivre et une pincée de fleur sel. Poser la moelle chaude salée et poivrée à souhait sur un croûton grillé. Ajouter une petite coupelle de bouillon.

POT-AU-FEU – recette Chef Simon pour 4 à 6 personnes

Doit on saler le bouillon ?

Oui ! mais pas à n'importe quel moment !

Si vous salez le bouillon **en début de cuisson** (départ eau froide), le sel empêchera les sucs (sels minéraux) de la viande de se dissoudre dans le bouillon. La viande restera donc très goûteuse et le bouillon sera fade.

Si vous salez **en fin de cuisson**, la viande aura le temps de perdre tous ses sucs dans le bouillon pendant la cuisson. Vous obtiendrez une viande insipide mais un bouillon très goûteux.

Si vous salez **à mi-cuisson**, une partie des sels minéraux de la viande aura eu le temps de se dissoudre dans l'eau donnant du goût au bouillon et l'autre (après salage) restera dans la viande. Vous aurez donc au final un bouillon et une viande avec du goût.

Accompagnement du pot-au-feu

Le pot au feu s'accompagne traditionnellement de pommes de terre cuites séparément à l'anglaise, ou au bouillon et servies persillées avec une sauce gribiche ou une sauce ravigote