

# La Recette de Alain Paton

## Le pot-au-feu



Plat d'hiver très ancien composé principalement de viande de bœuf et de légumes mijotés, il assure un repas complet. On peut l'imaginer de multiples façons selon les produits utilisés.

La quantité des aliments à prévoir (viandes et légumes) est variable en fonction des déclinaisons que vous souhaitez réaliser (potage, hachis Parmentier...)

### Ingrédients :

Utilisez de préférence divers types de viande de bœuf : 300 grammes brut par personne

• Morceaux maigres

(ex: macreuse ou bavette)

• Morceaux plus gras

(ex: plat de côtes tendron)

• Morceaux gélatineux  
(ex: gîte ou queue)

• Des os à moelle

### Légumes :

• Poireaux

• Céleris branches

• Carottes

• Navets

• Panais

• Pommes de terre

• Bouquet garni

(thym laurier branche de persil)

• Oignons piqués de clou de girofle

• Une gousse d'ail

• Bouillon de viandes

• Sel et poivre.

### Préparation :

Dans un grand récipient d'eau froide, mettre la viande à couvert.

Pendant la cuisson épluchez et lavez vos légumes.

Aux premiers frémissements écumez.

Introduire ensuite le bouillon de viande et les aromates.

Ajouter tous les légumes coupés en gros morceaux sauf les pommes de terre.

- Cuire à feu doux 1h30 environ, vérifier votre cuisson et l'assaisonnement.
- Puis ajouter vos pommes de terre épluchées avec les os à moelle durant 15 minutes, toujours à feu doux.

potage agrémenté de croûtons de pain grillé recouverts de fromage râpé.

- Servir les viandes entourées des légumes avec de la fleur de gros sel, des salicornes ou des cornichons, et différentes moutardes.

### Conseils pour un repas complet:

- Réaliser des amuse-bouche grâce à la moelle des os sur des petits blinis tièdes
- Avec le bouillon (dégraissé) faites un

### Servir avec :

- Un beaujolais (pour rester classique)
- Un cidre brut (pour bousculer les habitudes), cela étonnera vos invités.

**Bon appétit**