

Le Bon Pot au Feu



UNE RECETTE CONVIVIALE & DIÉTÉTIQUE

DR NICOLE DEVAURE Nutritionniste
à Libourne

UN BORDEAUX SUPÉRIEUR ROUGE À DÉGUSTER

CHÂTEAU LA TUILERIE DU PUY - MILLÉSIME 2008

Appellation : BORDEAUX SUPÉRIEUR ROUGE

Prix Cave : 7,10 € TTC

Contact :

SCEA REGAUD

Mickaël REGAUD

La Tuilerie

33580 LE PUY

Tél. : 05 56 61 61 92

email : vignobles.regaud@wanadoo.fr

Commentaire de dégustation :

Un Bordeaux Supérieur Rouge 2008 légèrement épicé en bouche, très aromatique (fruits mûrs, sous-bois), de très bonne charpente.



Le bon Pot au Feu

Les ingrédients (4 pers.)

Pour la viande :

- Jarret de bœuf
- Plat de côte avec os

Pour le bouquet garni :

3 feuilles de laurier, 3 branches de thym, 2 oignons plantés de 6 clous de girofle, 2 carottes et 1 poireau.

Pour les légumes :

- des navets
- des carottes
- des poireaux



La viande de bœuf



Un bouquet garni amélioré

En cuisine

Première cuisson à faire la veille :

Sur le feu : Mettre l'ensemble (la viande et le bouquet garni) dans une cocotte minute, recouvrir l'ensemble d'eau, ajouter du sel, du poivre et mettre sur le feu jusqu'à la mise en pression.

Ensuite réduire le feu jusqu'au maintien de la pression, sans faire tourner la soupape, pendant 30 mn. Avant d'arrêter la cuisson, augmenter le gaz pour obtenir une température adaptée à la cuisson Norvégienne.

Cuisson Norvégienne : Maintenir la température, par exemple toute une nuit, en enroulant dès sa sortie du feu, la cocotte dans une à deux couvertures.

Deuxième cuisson le lendemain :

Enlever les 2/3 de l'eau et la remplacer en partie par de l'eau neuve, rajouter les légumes souhaités : poireaux, oignons, carottes, navets, céleri rave (éventuellement), réajuster l'assaisonnement.

Laisser cuire 1/2 heure à 3/4 heure à feu doux et pression douce en laissant à peine échapper un tout petit filet de vapeur (laisser juste susurrer la valve).

Dresser vos assiettes avec des cornichons et un peu de moutarde et déguster avec un Bordeaux Supérieur Rouge.

Astuce : pour les plus gourmands ou les enfants qui souhaitent déguster le pot au feu avec des pommes de terre : les ajouter dix minutes avant la fin de la cuisson afin qu'elles ne s'écrasent pas.



À déguster avec le château La Tuilerie du Puy 2008

> L'avis du nutritionniste...

Un plat traditionnel, très français pour nous réchauffer de cet hiver rigoureux.

Chacun a sa méthode mais toutes les recettes donnent des résultats, certes différents mais toujours délicieux ; c'est une recette immanquable !

Ce plat est à base de viande de bœuf et de légumes, que l'on peut préparer à l'avance.

La cuisson se fait dans un bouillon aromatisé par des herbes aromatiques (thym, laurier, persil...) et tous les légumes préférés de notre choix.

Chaque maîtresse de maison a sa recette qu'elle juge meilleure, nous vous présentons la nôtre, avec la cuisson norvégienne, économique en énergie, très moelleuse et suave.

Nous avons choisi comme morceau le jarret (qui est pauvre en graisses) et un peu de plat de côte avec un goût plus fort qui relèvera le velouté du potage.

Les légumes variés nous apportent des fibres mais aussi les éléments minéraux (calcium, magnésium...) et toutes les vitamines (vit C, A, B1, B6 etc...) pour lutter contre les virus de l'hiver.

Tout est bon dans le pot au feu, très peu de déchets ; vous pouvez dégraisser le bouillon en le laissant refroidir une nuit et en enlevant ensuite les graisses figées.

Le potage peut être conservé et resservi avec du vermicelle à d'autres repas.

Bon appétit à tous et bonne dégustation...



> Récapitulons...

Type de recette : un plat complet

Calories : pour un verre de Bordeaux Supérieur Rouge (100ml) = 67 cal, pour une part de pot au feu = 350 cal

Temps de préparation et de cuisson : 15 mn de préparation, 45 mn de cuisson, une nuit de cuisson norvégienne

Budget : pour 4 personnes, 20 € vin compris, soit 5 € par pers.

Difficulté : facile

Ce bon pot au feu s'accorde parfaitement avec le Château La Tuilerie du Puy, un Bordeaux Supérieur Rouge d'une structure charnue.