

POT-AU-FEU

ET SES LÉGUMES

*"Le pot-au-feu...
une recette économique,
familiale, conviviale
et diététique !"*

DIFFICULTÉ



BUDGET



TEMPS DE RÉALISATION

Préparation 25 mn
+ Cuisson 3 h à feu doux

INGRÉDIENTS
POUR 6 PERSONNES

VIANDE

600 g Jarret avec ou sans os*
600 g Joue de Bœuf*
800 g Paleron*
3 Os à moelle*

LES LÉGUMES

6 Blancs de poireaux
6 Navets et 6 Carottes
1 Oignon
1 Gousse d'ail
1 Branche de Céleri
3 Clous de Girofle
1 Bouquet de Persil
1 Bouquet garni
Sel, Poivre

CALORIES

1 portion : environ 780 Kcal

* PRODUITS EN VENTE CHEZ CARNIVOR
SELON LES STOCKS DISPONIBLES

AUTRES PRODUITS EN VENTE CHEZ VOTRE ÉPICIER



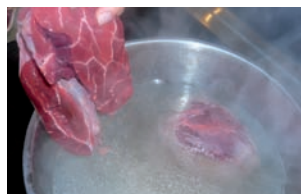
ASSOCIEZ PLAISIR DE LA TABLE ET ÉQUILIBRE NUTRITIONNEL
GRÂCE AUX RECETTES CARNIVOR®

POT-AU-FEU

ET SES LÉGUMES



1 - Epluchez les légumes et coupez-les. Piquez l'oignon avec les clous de Girofle. Rincez les légumes, le persil et le céleri. Faire deux entailles aux blancs de poireaux (bout de la tige). Vous pouvez ficeler les poireaux entre eux, afin qu'ils ne se détachent pas pendant la cuisson. Salez l'eau et portez-la à ébullition avec l'oignon, le bouquet garni et la gousse d'ail.



2 - Plongez la viande dans l'eau bouillante et laissez mijoter pendant 20 min environ à feu doux.



3 - Rajoutez les légumes préparés dans la marmite. Il est important d'écumer l'eau très régulièrement pendant la cuisson.

4 - 1 heure avant la fin de la cuisson, rajoutez les os à moelle enveloppés dans une mousseline ou ficelés, afin d'éviter les déperditions dans l'eau.



5 - Il est préférable de préparer le pot-au-feu suffisamment à l'avance, afin de laisser refroidir le bouillon et de le dégraisser : passez le bouillon dans une passoire très serrée afin de filtrer les éventuels dépôts.



DRESSAGE : Défilez les poireaux et les os à moelle. Servir le bouillon en entrée dans des bols individuels. Disposez sur un plat la viande découpée en tronçons et les légumes. Salez et poivrez à votre convenance. Accompagnements conseillés : moutarde et cornichons.

PETITE ASTUCE : Selon votre appétit, vous pouvez aussi rajouter 6 pommes de terre épluchées au même moment que les os à moelle.

CALORIES

1 portion : environ 780 Kcal

RAPPEL

un repas équilibré, c'est :

— ENTREE —

crudités

— PLAT —

viande accompagnée de féculents ou légumes cuits

— DESSERT —

un produit laitier et un fruit

la viande apporte les protéines nécessaires au bon fonctionnement musculaire de votre corps

PROPOSITION D'UN MENU ÉQUILIBRÉ



BOUILLON DÉGRAISSÉ



POT-AU-FEU



FLAN NATUREL*

* PRODUITS EN VENTE CHEZ CARNIVOR
SELON LES STOCKS DISPONIBLES

