



Pot au feu

- Par [vision-plaisir](http://www.vision-plaisir.fr)

Par un temps froid, pourquoi ne pas se réchauffer avec un pot au feu.

Ingrédients :

- 1.5 kg à 2 kg de paleron
- 10 pommes de terre
- 2 poireaux
- 8 carottes
- 2 oignons
- 3 navets ronds
- thym et laurier
- 1 chou frisé vert
- gro sel
- clou de girofle
- poivre en grain



Pour 6 personnes

image: <https://www.vision-plaisir.fr/medias/images/pot-au-feu-legumes.jpg>



Réalisation de la recette:

Le pot-au-feu est un plat simple et très agréable par un temps froid. Pour commencer, il faut éplucher les légumes : les carottes, les navets et les **pommes de terre**. **Les poireaux** quant à eux seront coupés dans le **sens de la longueur**. Les laver et les ficeler ensemble pour qu'ils ne se dispersent pas dans le bouillon pendant la cuisson. Et cela permettra de pouvoir récupérer en entier vos poireaux après cuisson. **Le chou vert** est lavé, le couper en 4 ou 6 pour une meilleure cuisson. Éplucher **les oignons** et les piquer de clous de girofle. Mettre dans un grand faitout le **paleron**, tous les légumes sauf le chou et les pommes de terre. Verser de l'eau froide et ajouter une branche de thym et laurier. Vous pouvez ajouter des 4 épices et quelques **grains de poivre noir**. Porter à ébullition et cuire à feu moyen. La cuisson doit être douce et longue. Ne pas oublier de saler **avec du gros sel**. Au bout d'une heure, ajouter le chou vert puis continuer la cuisson. Après **2 h 30** de cuisson et plusieurs pages de votre roman accompagné d'un café, ajouter **les pommes de terre** et cuire 1 heure environ. Il se peut qu'il manque un peu de bouillon tout le long de la cuisson. Ajouter un complément d'eau. **Vérifier la cuisson du paleron** et l'assaisonnement du bouillon. Si vous constatez un manque de cuisson du paleron, ôter tous les légumes, les tenir au chaud et prolonger la cuisson du paleron. Une fois votre paleron cuit, le couper en tranche et le servir avec ses légumes. Garder le meilleur, son bouillon, pour un soir avec du **vermicelle** ou nature.



Recette de www.vision-plaisir.fr

Le choix de la viande n'est pas si compliqué. Vous avez le choix entre le paleron, la macreuse, les plats de côtes voire le gîte. Certains puristes ne peuvent pas faire un **pot-au-feu sans l'os à moelle**. Moi je vous propose la base du pot-au-feu, rien ne vous empêche d'ajouter de l'os à moelle. Il faut un os par personne. Le choix des légumes est la même chose, à vous de voir. Les pommes de terre sont cuites dans le bouillon car je trouve que le goût des pommes de terre est meilleur, même si cela trouble le bouillon. Vous pouvez prélever un peu de bouillon et les faire cuire à part. **Pour conclure**, il faut garder en mémoire que le pot-au-feu demande une longue cuisson et lente, voire une réchauffe qui amplifie le goût.

