

Pot au feu à l'Ancienne du Limousin

Ingrédients : (Pour 6 personnes)

400 gr de joues de bœuf
500 gr de macreuse à pot-au-feu
1 os à moelle (ou plus si vous aimez ça et particulièrement en tartine !!)
500 gr de plat de côtes avec os
500 gr de gîte avec os
400 gr de queue de bœuf
1 kg de poireaux
1 kg de carottes pelées
6 pommes de terre épluchées
1 petit chou de 650 gr environ coupé en quartiers
3 navets
1 petit céleri pelé et coupé en morceaux
2 oignons piqués d'un clou de girofle,
Quelques brins de persil plat,
8 grains de poivre noir,
1/2 cuillère de café de thym frais,
1/4 de cuillère à café de graines de fenouil,
1 feuille de laurier,
1 cuillère à soupe de gros sel marin et poivre de Cayenne.



Préparation :

Envelopper toutes les épices dans une mousseline.

Mettre les viandes, excepté l'os à moelle, dans une grande marmite et les recouvrir complètement d'eau froide. Porter à la limite de l'ébullition sur feu moyen ; l'eau doit juste frémir sans jamais bouillir.

Au bout de 10 minutes, écumer soigneusement le bouillon en retirant toute trace de gras.

Cette opération est indispensable pour obtenir un bon pot-au-feu.

Lorsque des impuretés se sont transformés en une légère mousse blanche, écumer de nouveau.

Poursuivre la cuisson pendant encore 30 minutes.

Saler le bouillon avec le gros sel. Ajouter les oignons piqués, le bouquet garni et les poireaux.

Ecumer à nouveau et faire cuire encore 2 heures en écumant souvent.

La viande doit être très tendre et se détacher pratiquement des os.

Environ 30 minutes avant de servir, ajouter l'os à moelle en l'immergeant dans le bouillon.

Pendant ce temps, faire cuire les légumes en se servant de deux casseroles : l'une pour le chou et l'autre pour les carottes, les navets, le céleri et les pommes de terre.

Couvrir les légumes d'eau froide et porter à ébullition (20 minutes pour les navets et les pommes de terre, 35 à 45 minutes pour les carottes et le céleri, 20 minutes pour le chou).

Egoutter les légumes, sortir les viandes de la marmite, les couper en morceaux réguliers et présenter viandes et légumes sur un plat chaud.

Arroser le pot-au-feu de quelques cuillères à soupe de bouillon de viande dans lequel on peut ajouter un petit verre de Porto et servir aussitôt avec des tranches de pain grillé tartinées de moelle, des cornichons, du gros sel et de la moutarde.

Conseils pour réussir le Pot au feu

Ingrédients : de la viande de bœuf et des légumes.

Les viandes : profitez des promotions pour choisir la viande, choisissez au moins 2 morceaux différents, un "noble" : joue, jarret, gîte et un bas morceau : plat de côte, collier, queue. Osez une queue de veau, un pied de cochon...

Les légumes : choisissez de préférence des légumes de saison. A minima des carottes et des pommes de terre mais également des navets, des poireaux (même congelés) et pourquoi pas une courgette ...

Le bouillon : 5 litres d'eau qui seront aromatisés d'un oignon piqué d'un clou de girofle, du persil, du thym, une feuille de laurier, des grains de poivre, de tours de moulin à poivre et ce que vous trouverez dans le jardin, une branche de céleri, du romarin, de la sarriette ...

La cuisson des viandes : deux écoles s'affrontent, cuire la viande à l'eau froide ou à l'eau bouillante. La cuisson à l'eau froide donnera un meilleur bouillon, à l'eau bouillante la viande sera plus goûteuse. Pourquoi se priver de l'un ou de l'autre ? Dans un grand faitout versez 5 litres d'eau froide et les aromates -**mais sans sel**- qui parfumeront le bouillon et les bas morceaux de viande préalablement rincés à l'eau froide. Portez à ébullition. Les sucs de la viande vont se dissoudre dans le bouillon. Placez ensuite les morceaux "noble" qui retiendront les sucs et qui resteront plus goûteux. Compter 2 heures à petits bouillons, la cuisson doit être lente.

Laissez refroidir. La graisse va remonter à la surface avec les impuretés, vous pourrez alors dégraisser.

Réchauffé souvent ; il sera encore meilleur.

La cuisson des légumes : vos légumes lavés, épluchés, coupés en bâtonnets, en rondelles seront versés dans le bouillon avec le **gros sel** et la cuisson pourra repartir pour une demi-heure.

Servir le Pot au feu : bien sûr le repas commencera par une soupe, prélevez la quantité de bouillon nécessaire, ajouter du vermicelle, des cheveux de Joséphine ou de pâtes alphabet et faites bouillir 5 minutes, servez avec des croutons de pain grillé. La viande sera découpée, et dressée avec les légumes, accompagnée de cornichons, de gros sel, d'une sauce gribiche ou ravigote.

Si vous aimez les os à moelle : rincez-les à l'eau froide et ajoutez les dans le bouillon 10 minutes avant de servir. Servez-les avec des croutons de pain grillé et de la fleur de sel.



Faire chabrot



Faire Chabrol ou Chabrot ce n'est pas regarder un film de Claude Cabrol en buvant sa soupe ! Le périgourdin "fà chabroù" en Limousin on "fait chabrot", en Provence on "fait cabrou", dans le bourdonnais on "fait champorot".

C'est verser un peu de vin rouge dans son reste de soupe. Réservé aux hommes c'est entouré d'une notion de virilité, passage obligé vers 14 ans pour sortir de l'enfance ... et on doit boire directement à l'assiette (*il faut couvrir, avec le vin, la cuillère à soupe retournée dans l'assiette ! – conseil d'un ancien*).



Il n'est pas nécessaire d'ouvrir un 1er grand cru classé de St Emillion, un vin rouge de pays fera l'affaire.