

## ***RECETTE CUISINE des GONES***

### **POT au FEU**

#### **Ingrédients :**

- 1 kg de flanchet
- 1 kg de plat de côtes
- 1/2 jarrets
- 1/2 queues de bœuf
- 8 os à moelle
- 8 carottes ,8 poireaux
- 8 navets ,8 pommes de terre
- 1 petit chou frisé
- 1 branche de céleri, 1 bouquet garni
- 1 oignon piqué de 2 clous de girofles

#### **Recette:**

- Dans une marmite plonger les viandes 2 minutes dans l'eau bouillante la viande qui aura été blanchie la retirer très vite afin de garder tous les sucs de la viande.
  - Dans une marmite mouillée à l'eau chaude mettre la viande de bœuf qui aura été blanchie.
  - Coupez la queue de bœuf en tronçons.
  - A ébullition, rajoutez une poignée de gros sel et le poivre.
  - Ajouter le bouquet garni et l'oignon piqué, cuire doucement pendant 3 heures en écumant souvent.
  - Lorsque la viande du pot au feu est cuite,
  - Ajoutez-y les carottes, les navets le chou, la branche de céleri, les pommes de terre les poireaux (liés en botte).
  - Laisser mijoter une demi-heure.
  - Ajouter les os à moelle, 10-15 minutes En fin de cuisson.
  - Avant de servir
- 
- cuisson de la viande. Doit-on la mettre à l'eau froide ou à l'eau chaude? Les viandes mises à l'eau froide donneront un très bon bouillon, mais elles seront moins succulentes.
  - En revanche, plongées dans de l'eau bouillante, elles seront goûteuses, mais le bouillon nettement moins bon.

**Bon Appétit**