

Pot-au-feu viennois avec sauce raifort aux myrtilles

Marché pour 4 personnes:

Pot-au-feu de bœuf :

- 1,2 kg de bœuf à pot-au-feu (macreuse/rond de gîte)
- 130 g d'oignons
- 1 botte de légumes pour soupe (carottes, céleri, poireau, persil)
- 20 graines de poivre (noir, blanc et rose)
- 1 feuille de laurier
- 2 clous de girofle
- 4 graines de poivre de la Jamaïque
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillerées à café de sel

La sauce raifort aux myrtilles

- 1 échalote
- 40 g de beurre
- 20 g de farine de blé
- 800 ml de fond de bœuf
- 200 ml de crème liquide
- 150 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées)
- Sel et poivre
- Les zestes d'un demi citron non traité
- 5 cuillerées à soupe de raifort en pot
- 1/2 botte de ciboulette



Préparation:

1. Lavez la viande. Versez 4 litres d'eau dans une grande casserole et déposez-y la viande. Portez le tout à ébullition. Quand l'eau bout, réduisez la température de façon à ce qu'elle frémissse tout juste. Laissez cuire ainsi en écumant régulièrement. Coupez l'oignon en deux sans l'éplucher, faites-en noircir les faces tranchées dans une poêle. Nettoyez et coupez les légumes en morceaux. Au bout d'une heure de cuisson, ajoutez les légumes, l'ail écrasé, toutes les épices et les oignons noircis au bouillon de viande. Continuez la cuisson pendant une heure et demie.
2. Otez la viande du bouillon et mettez-la de côté. Faites passer le bouillon à travers une passoire tapissée d'un torchon propre.
3. Epluchez et hachez finement l'échalote et faites-la revenir à température moyenne dans le beurre fondu jusqu'à ce qu'elle devienne translucide. Ajoutez-y la farine et faites-la suer pendant 5 minutes en évitant qu'elle ne se colore. Versez-y le bouillon de pot-au-feu et portez à ébullition. Mettez-y 100 g de myrtilles et la crème liquide en remuant. Laissez mijoter le tout pendant 20 minutes. Réduisez la sauce en purée et faites-la passer à travers une passoire.



Wild Blueberry Association of North America

Contact : C'est dit, c'est écrit ! 5, rue Laugier, 75017 Paris

Téléphone : n° 01 58 56 66 66

E-Mail : info@myrtilles-sauvages.fr

Fax: n° 01 58 56 66 67

Crédit photo: Wild Blueberry Association of North America

Assaisonnez avec sel et poivre ainsi que les zestes de citron. Incorporez-y le raifort et le reste des myrtilles.

4. Coupez la viande refroidie en tranches assez fines. Faites les réchauffer délicatement dans le reste du bouillon. Répartissez les tranches de bœuf sur les plats et mettez-y de la sauce raifort aux myrtilles. Parsemez les plats avec de la ciboulette hachée.

Astuce: Le pot-au-feu viennois peut parfaitement se préparer la veille. La viande une fois refroidie se coupe plus facilement en tranches.

Temps de préparation: 40 minutes

Temps de cuisson: 2 heures et demie

Valeurs nutritives par portion env.:

Energie: 743 kcal / 3110 kJ

Glucides: 11,1 g

Protéines: 62,3 g

Lipides: 50,3 g



Wild Blueberry Association of North America

Contact : C'est dit, c'est écrit ! 5, rue Laugier, 75017 Paris

Téléphone : n° 01 58 56 66 66

E-Mail : info@myrtilles-sauvages.fr

Fax: n° 01 58 56 66 67

Crédit photo: Wild Blueberry Association of North America