

Pot au feu différent



Pour 4 adultes (avec des restes)

- 300 g de paleron de bœuf
- 200 g de plat de côtes
- 200 g de jarret
- 3 beaux os à moelle
- 1 gros morceau de gingembre (5 cm de long)
- 3 tiges de citronnelle
- 4 gousses d'ail
- 1 oignon
- 2 clous de girofle
- 3 cuillères à soupe de pâte miso
- 4 ou 5 carottes
- 3 petits navets
- 2 blancs de poireau
- 1 petit berlingot de lait de coco (5 cl environ)
- 3 cuillères à soupe de coriandre ciselée

Mettre les morceaux de viande dans une grande marmite et recouvrir d'eau froide. Porter à ébullition et laisser bouillir une bonne demi-heure en écumant régulièrement.

Lorsque le bouillon cesse de faire de l'écume, baisser la chaleur et ajouter le gingembre (épluché et coupé en 4), la citronnelle, l'oignon piqué des clous de girofle, les gousses d'ail coupées en deux et la pâte miso.

Laisser cuire deux à trois heures doucement à couvert. La viande doit être vraiment très tendre et fondante.

Idéalement, il faut faire cuire la viande la veille, ce qui permet de dégraisser le bouillon le jour J. Personnellement, c'est ce que j'ai fait, mais si on est vraiment pressé, on peut toujours tout faire le jour même.

Le jour J, dégraisser le bouillon, le filtrer et retirer les tiges de citronnelle, les morceaux de gingembre et l'oignon piqué. Remettre le bouillon dans la marmite.

Ajouter les carottes épluchées coupées en gros tronçons, les navets coupés en deux et les poireaux coupés et laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient fondants (ou croquants selon les goûts).

Goûter le bouillon et éventuellement rectifier l'assaisonnement en sel. Le miso doit normalement suffire, mais selon la quantité d'eau il est possible qu'il faille ajouter un peu de sel. Lorsque les légumes sont cuits, déposer délicatement les os à moelle dans le bouillon, à l'aide d'une écumoire. Laisser cuire encore un bon quart d'heure, vingt minutes si les os sont de grosse taille.

Lorsque tout est prêt, sortir la viande avec une écumoire et la déposer sur une planche et la découper.

Dans un bol, mélanger le lait de coco et la coriandre et ajouter une bonne louche de bouillon.

Servir la viande découpée en tranche et arrosée de sauce à la coriandre, avec les légumes du pot au feu.

Pour les gourmands, servir la moelle sur une bonne tranche de pain de campagne, de préférence grillé, avec une pincée de fleur de sel et un bon tour de moulin à poivre. A consommer avec modération tout de même, c'est du gras à l'état pur et ça tombe vite sur le foie.

J'avais ajouté des rectangles de polenta rissolée pour terminer le sachet, mais on peut aussi agrémenter de riz blanc ou de patates vapeur.