

À TABLE

Effilochée de paleron en cocotte



FACILE ET BON MARCHÉ

Préparation : 30 min - Cuisson : 60 min - Repos : 20 minutes

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

- 800 g de paleron
- 2 blancs de poireaux
- 6 carottes
- 1 branche de céleri
- 1 oignon piqué de clous de girofle
- 5 cl de cognac
- 25 cl de vin rouge
- 1 litre de fond de bœuf
- Huile – beurre
- sel - poivre

PREPARATION

- Lavez et coupez les carottes, les blancs de poireaux et la branche de céleri en petits morceaux
- Dans un autocuiseur, faites colorer les morceaux de viande dans un peu d'huile et de beurre pendant 5 mn.
- Ajoutez les légumes.
- Versez le cognac, puis ajoutez le vin, le fond de bœuf.
- Fermez l'autocuiseur, mettez sous pression et laissez cuire pendant 60 minutes.
- En fin de cuisson, ôtez du feu et laissez reposer 15 à 20 minutes.
- Ouvrez la cocotte, égouttez la viande et laissez refroidir 15 min.
- Maintenez les légumes au chaud.



- A l'aide d'une fourchette, effilochez la viande.
- Placez-la dans un saladier, ajoutez 2 bonnes louches de jus de cuisson, du sel ,du poivre mélangez et maintenez au chaud (au bain-marie par exemple).
- Répartissez la viande dans des petites cocottes individuelles, recouvrez avec les légumes de cuisson.
- Servez bien chaud. Vous pouvez accompagner d'une mousseline de patates douces.
- Cassez en petits morceaux le Toblerone puis ajoutez la moitié de la crème liquide.
- Placez dans un bain-marie chaud et faites fondre doucement.
- Lorsque le Toblerone est bien fondu, hors du feu, ajoutez le reste de la crème fraîche.
- Mélangez à l'aide d'un fouet, passez au chinois pour ôter les éclats de nougat et d'amandes du Toblerone et versez dans le siphon.

