



# POT AU FEU

POUR 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

800G DE POT AU FEU	1 OIGNON JAUNE
440G DE CAROTTES	1 ÉCHALOTE
400G DE NAVETS LONGS	20G DE GROS SEL
400G DE POMMES DE TERRE	QUELQUES FEUILLES DE LAURIER
220G DE POIREAU	1 CLOU DE GIROFLE
120G DE BRANCHES DE CÉLÉRI	HUILE DE TOURNESOL

## PRÉPARATION

### LA VEILLE

- Dans un faitout, faire blanchir la viande.
- Égoutter.
- Ajouter de l'eau froide jusqu'à couverture, puis porter à ébullition pendant 1 heure.
- Laisser refroidir dans l'eau de cuisson.
- Puis égoutter en conservant le bouillon.
- Mettre le tout au réfrigérateur.

### LE JOUR :

- Laver puis éplucher les légumes sauf le poireau et le céleri puis les tailler en gros morceaux.
- Laver le poireau.
- Réaliser un bouquet garni avec le vert du poireau, des feuilles de céleri et le laurier.
- Éplucher l'oignon puis y piquer le clou de girofle.
- Émincer l'échalote puis la faire confire dans du beurre.
- Maintenir au chaud.
- Dans un faitout, mettre la viande avec son jus de cuisson.
- Ajouter le bouquet garni et l'oignon.
- Laisser cuire pendant 2h à couvert.
- Ajouter tous les légumes sauf les pommes de terre ainsi que le gros sel.
- Laisser mijoter pendant 30 minutes.
- Ajouter les pommes de terre et laisser mijoter encore 30 minutes.
- Servir en disposant dans une assiette un peu de viande et un peu de chaque légume.

ALLERGÈNE : CÉLÉRI

### DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 511g - 462 Kcal :

Glucides : 32,4g dont Sucres : 13,5g,  
Lipides : 15,6g dont AG Saturés : 5,5g,  
Protéines : 48g, Sel : 1,2g, Fer : 94,8mg  
Fibres : 8,9g, Calcium : 40,1mg



SUGGESTION DE PRÉSENTATION