

Plat bernois

Mise en place et préparation:

env. 1 ¼ heure

Pochage: env. 2 heures

pour 6 à 8 personnes

2 ½ dl d'eau

1 oignon, piqué d'une feuille de laurier et d'un clou de girofle

1 carotte, en rondelles d'env. 3 mm d'épaisseur

1 petit céleri (env. 100 g), en morceaux

1 c. à café de sel

300 g de bœuf à bouillir (p. ex. cou, côte plate)

100 g de haricots verts séchés (voir «Suggestions»)

eau salée, bouillante

1 c. à soupe de beurre

1 oignon, finement haché

1 saucisse de langue (env. 300 g)

1 dl de bouillon de viande

1 c. à café d'huile

1 oignon, finement haché

400 g de choucroute crue, douce

2 dl de vin blanc

**4 baies de genièvre, écrasées
sel, poivre, selon goût**

250 g de lard fumé

250 g de carré de porc fumé (p. ex. échine, filet; voir «Suggestions»)

2 dl de bouillon de viande

1. Porter l'eau à ébullition avec tous les ingrédients, y compris le sel, baisser la chaleur. Ajouter le morceau de bœuf, laisser pocher à couvert env. 2 heures dans l'eau frémissante, en écumant de temps en temps. **2.** Faire cuire les haricots dans l'eau bouillante salée env. 30 min à couvert dans un grand faitout en les gardant croquants, égoutter. Chauffer le beurre. Faire revenir l'oignon, ajouter les haricots, mijoter un court instant. Ajouter la saucisse et le bouillon, porter à ébullition, baisser la chaleur, laisser mijoter doucement env. 20 minutes. **3.** Chauffer l'huile. Faire revenir l'oignon, ajouter la choucroute, mijoter env. 3 min, mouiller avec le vin, porter à ébullition, baisser la chaleur. Ajouter le genièvre, rectifier l'assaisonnement. Poser le lard et le carré de porc, les recouvrir d'un peu de choucroute. Ajouter le bouillon, laisser mijoter doucement env. 30 min à couvert.



Présentation: mettre sur un plat chaud les haricots et la choucroute, couper les viandes et la saucisse en tranches, dresser dessus.

Suggestions

- Selon la saison, remplacer les haricots verts séchés par des frais.
- On peut varier, selon goût, le choix des viandes: p. ex. jarret de porc salé, palette, langue de bœuf, boudins et saucisses au foie (env. 200 g de viande par personne).

Servir avec: pommes de terre vapeur.

Peut se préparer à l'avance: cuire la viande de bœuf la veille, laisser refroidir dans le bouillon. Garder à couvert au réfrigérateur. Réchauffer lentement. Haricots, lard, carré de porc et saucisse peuvent patienter env. 1 heure en attente dans le four préchauffé à 60°C.

Par personne: lipides 39 g, protéines 35 g, glucides 12 g, 2307 kJ (552 kcal)