

Pot-au-feu printanier

léger

Mise en place et préparation: env. 20 min
Pochage: env. 1¼ h

2 litres de bouillon de bœuf

½ c. à soupe de vinaigre de pomme

2 feuilles de laurier

½ c. à soupe de grains de poivre

2 brindilles de thym

800 g de bœuf à bouillir
(p. ex. palette, aiguillette)

250 g de carottes fanes,
raccourcir le vert à env. 2 cm,
éplucher (facultatif)

250 g d'asperges vertes, tiers
inférieur pelé, en tronçons
biseautés d'env. 3 cm

100 g de pois mange-tout

2 oignons fanes,
en tronçons d'env. 3 cm

1 botte de radis glaçons
ou de radis rouges, en deux
sel, poivre, selon goût

1. Porter le bouillon à ébullition avec tous les ingrédients, y compris le thym, baisser le feu. Ajouter la viande. Le bouillon doit juste la recouvrir à hauteur. Laisser pocher à couvert env. 1½ h au seuil de l'ébullition, retirer la viande, filtrer le bouillon, porter à ébullition.

2. Préchauffer le four à 60° C. Y glisser des assiettes creuses. Mettre viande, carottes, asperges et pois mange-tout dans le bouillon, laisser bouillonner doucement env. 10 min sur feu moyen.

3. Ajouter oignons et radis, le temps de bien chauffer, rectifier l'assaisonnement.

Présentation: couper la viande en tranches fines perpendiculairement aux fibres, dresser dans les assiettes chaudes, entourer de légumes, arroser de bouillon.

Servir avec: mousse de raifort, pommes de terre.



Pour gagner du temps: utiliser du bœuf bouilli maigre déjà cuit, en tranches d'env. 1 cm d'épaisseur. Mettre viande et légumes dans le bouillon, cuire doucement env. 10 min sur feu moyen.

Préparation à l'avance: préparer la viande la veille, filtrer le bouillon, laisser refroidir la viande dans le bouillon, garder à couvert au réfrigérateur. Fin de la préparation, voir «Pour gagner du temps».

Par personne: lipides 16 g, protéines 44 g, glucides 12 g, 1533 kJ (366 kcal)