

POT AU FEU ALLÉGÉ

Samedi 18 Février 2017

Un bon plat d'hiver mais avec contrôle des pp- sp



Pot au feu allégé pour 6 personnes et 7pp- 6 sp par part

-400 g de macreuse

-400 g de paleron

-6 carottes *

-6 poireaux *

- 3 navets *

- 1 gros navet boule d'or *
- 6 petits panais *
- 1 petite branche de céleri*
- 1 bouquet garni
- 1 oignon garni de 4 clous de girofle *

Sel poivre blanc

Remplir un grand faitout d'eau froide et déposer les viandes dégraissées au maximum dedans. Saler poivrer. Rajouter le bouquet garni et l'oignon piqué de 4 clous de girofle.

Porter à ébullition tout en écumant puis baisser le feu et laisser cuire 1heure 30 à frémissement et à couvert

Au bout de ce temps, rajouter les carottes, les panais, le céleri, les navets et continuer la cuisson pendant 1 heure puis mettre les poireaux ficelés .Continuer la cuisson 30 minutes

Servir la viande et les légumes avec de la moutarde ou des cornichons .Rajouter des pommes de terre cuites à part à l'eau sinon elles rendent le bouillon trouble

Laisser le bouillon refroidir puis le placer 24 h au frais pour le dégraisser. A servir le lendemain ou le congeler.

Je ne cuis les poireaux que 30 minutes sinon c'est de la charpie

Pour le repas : pot au feu allégé (7pp- 6 sp) – 100 g de pommes de terre cuites à l'eau (2pp- 2 sp) -1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp) – Total : 11pp- 10 sp

Très bon dimanche