

POT AU FEU AU JARRET DE VEAU

Mardi 20 Février 2018

Pour changer du bœuf :

Pot au feu au jarret de veau pour 2 personnes et 6pp- 3 sp
vert bleu violet par part

- 2 rouelles de jarret de veau (240 g de viande sans les os) *
- 2 poireaux*
- 4 carottes *
- 4 petits navets *
- 1 bulbe de fenouil*
- 1 oignon*
- 1 étoile de badiane
- 2 clous de girofle
- 1 bouquet garni
- sel poivre de Sichuan

Ficeler les jarrets et les plonger dans un faitout d'eau froide avec l'oignon clouté de clous de girofle, l'étoile de badiane, le bouquet garni, le sel et le poivre

Porter à ébullition, écumer et poursuivre la cuisson 1h 30 à petits bouillons et à couvert. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire

Préparer les légumes : nettoyer les poireaux et le fenouil, peler les carottes et les navets et rajouter les au bout de 1h 30 pour les cuire une petite heure

Servir la viande et les légumes avec de la moutarde, des cornichons



Laisser le bouillon refroidir puis le mettre au frais pour le dégraisser

Le bouillon est peu gras et très clair. En général, je le congèle pour d'autres préparations culinaires.

Je ne mets jamais de pommes de terre dans mon pot au feu pour ne pas troubler le bouillon

Pour le repas : pot au feu au jarret de veau (6pp- 4 sp) -150 g de pommes de terre en robe des champs (3pp- 3 sp) -1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl) – 2 clémentines (0pp- 0 sp). Total : 10 pp-7 spl

Je vous souhaite un très bon mardi

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés