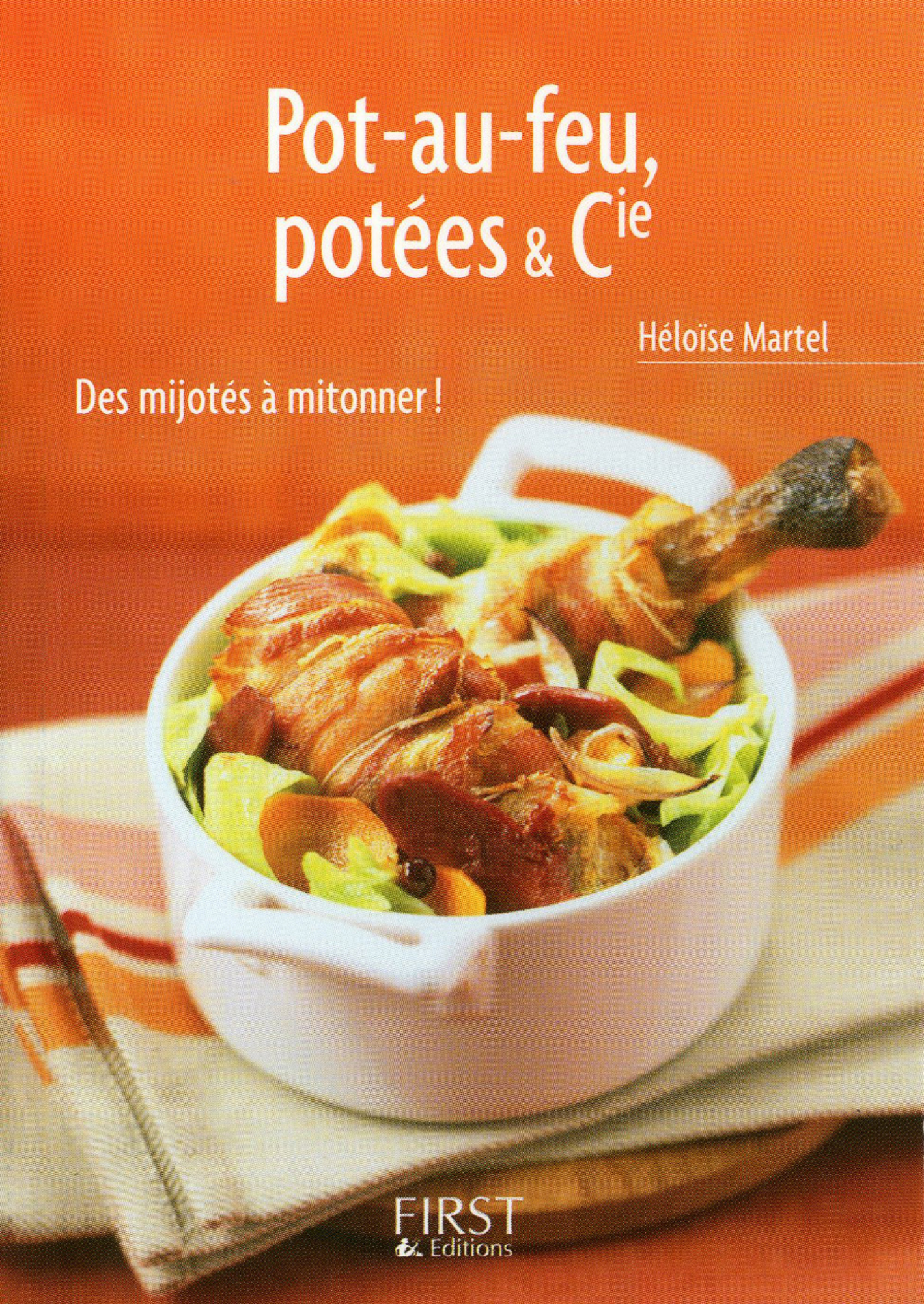
Pot-au-feu, potées & Cie

Héloïse Martel

Des mijotés à mitonner !



FIRST Editions

Héloïse Martel

Pot-au-feu, potées & Cie

FIRST
Editions

© Éditions First, 2009

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective.
Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'Auteur ou de ses ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Dépôt légal : 1er trimestre 2009
Maquette de couverture : Olivier Frenot
Mise en page : Pascale Desmazières
Correction : Valérie Gios

Nous nous efforçons de publier des ouvrages qui correspondent à vos attentes et votre satisfaction est pour nous une priorité. Alors, n'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires :

Éditions First
60 rue Mazarine
75006 Paris – France
Tél. : 01 45 49 60 00
Fax : 01 45 49 60 01
e-mail : firstinfo@efirst.com

ISBN numérique : 978-2-7540-2823-3

POT-AU-FEU, POTÉES & Cie

Quel est le plat qui évoque inéluctablement l'hiver, les longues soirées entre amis au coin du feu, les déjeuners de famille du dimanche ? C'est le pot-au-feu, bien sûr, suivi de très près par les potées et les daubes, plats qui réchauffent le corps et le cœur quand le froid, la pluie, la neige et la nuit nous ramènent bien vite à la maison.

Pot-au-feu et potées sont parmi les plats les plus anciens de notre gastronomie, dont on trouve encore des recettes, issues en particulier du Viandier, livre de recettes dont la première édition officielle fut publiée en 1515, écrite par Guillaume Tirel, dit Taillevent, enfant de cuisine de Jeanne d'Évreux, maître queux de Charles V et premier écuyer de cuisine de Charles VI. Mets presque quotidien de la cour, des nobles et des grands bourgeois, pot-

au-feu et potées étaient le plat principal des repas de fête des plus modestes. Plus le maître de maison était fortuné, plus nombreuses étaient les épices, denrée rare et très chère, mais très « tendance » en ces siècles de découverte des continents lointains dont elles sont originaires. Le pot, ustensile de cuisine à tout faire, trônait dans l'âtre et l'on jetait dans l'eau viandes, abats, légumes, herbes, en fonction de ses possibilités. Henri IV ne souhaitait-il pas que son peuple ait à sa table, chaque dimanche, une poule au pot ?… le must de la bonne chère à cette époque.

Le pot est devenu pot-au-feu et potée. Quelle différence ? Le pot-au-feu est un ensemble de viandes, volailles et légumes cuisant dans une grande quantité d'eau, donnant un bouillon que l'on déguste à part. La potée se cuit dans une quantité plus réduite de bouillon. Quant à la daube, elle est le plus souvent cuisinée au vin et donne une sauce courte et très concentrée. La préparation de ces plats est toute simple. Voici quelques conseils pour les réussir.

Gaz ou électricité

Pot-au-feu, potée et daube cuisent longtemps à feu doux afin que les arômes se développent. Privilégiez la plaque de cuisson électrique à basse température.

Faitout et cocotte

Pour les pot-au-feu et les potées, un faitout est le récipient idéal. Voyez grand, car les ingrédients occupent beaucoup de volume. Pour les daubes, prenez une cocotte à fond épais, grande, elle aussi, et munie d'un couvercle. Si vous manquez de temps, utilisez un autocuiseur, mais dans ce cas, divisez par deux le temps de cuisson indiqué dans nos recettes.

Choix de la viande

La viande des pot-au-feu et des potées est destinée à cuire longtemps. Par conséquent, les morceaux doivent être adaptés à ce mode de cuisson. Pour le bœuf, demandez à votre boucher du bœuf à braiser, comme du gîte, du paleron, du flanchet, du plat de côte, qui sont meilleurs après avoir mi-

joté plus de 2 heures. Si vous cuisinez un poulet, limitez la cuisson à 1 heure 30 minutes, pour que les morceaux ne partent pas en charpie. En règle générale, prévoyez des quantités larges : les daubes se congèlent et se réchauffent très bien. Quant à la viande de pot-au-feu, elle est délicieuse le lendemain, transformée en hachis parmentier ou tout simplement en salade du lendemain. Nous vous proposons quelques recettes pour accommoder vos restes. Les os à moelle sont pour les amateurs un mets recherché. Enveloppez-les d'une mousseline (un grand morceau de compresse fait très bien l'affaire) pour que la moelle ne s'échappe pas dans le bouillon pendant la cuisson. Servez la moelle saupoudrée d'un peu de sel de Guérande, qui exalte sa saveur.

Un débat s'élève parfois entre gourmets : les uns mettent la viande dans l'eau froide, les autres la plongent dans l'eau bouillante. Lorsque la cuisson de la viande démarre à l'eau froide, elle répand ses arômes dans le bouillon qui est ainsi encore plus savoureux. Lorsqu'elle est plongée dans de l'eau bouillante, la viande garde tous ses sucs.

Les légumes

Carottes, navets, céleri, oignons et poireaux sont les légumes de base. N'oubliez pas d'attacher les poireaux et les branches de céleri, afin de pouvoir les retirer ensemble du bouillon et les disposer sur le plat, sinon, vous aurez du mal à les repêcher !

Le chou fait partie de la plupart des potées et des pot-au-feu. Pour le rendre digeste, faites-le blanchir pendant 10 minutes dans de l'eau bouillante salée avant de le faire cuire avec les autres ingrédients. Un inconvénient : le chou n'est pas discret… Il se repère à son odeur forte pas très agréable. Pour l'atténuer, plusieurs solutions : aérez en grand la maison, mettez dans l'eau de cuisson un morceau de pain supposé absorber les odeurs, ou bien faites bouillir dans un autocuiseur sans la soupape de l'eau avec des herbes aromatiques comme la menthe, par exemple.

Le bouquet garni est incontournable. Il est composé d'une feuille de laurier, d'un brin de thym, d'une branche de persil. Le mieux est de le composer vous-même pour être certain du parfum de ses composants. Il existe dans le commerce des

sachets mousseline à plonger dans l'eau présentés en petits bocaux de verre. Pratiques, certes, mais assurez-vous qu'ils ne sont pas éventés.

Le bouillon

Riche en vitamines et en oligo-éléments précieux pour la santé, réconfortant et très goûteux, le bouillon de pot-au-feu mérite une place de choix sur la table. Vous pouvez le servir avant la viande et les légumes, ou bien le proposer au repas suivant, ou le lendemain, avec du vermicelle, du pain de campagne, du fromage râpé, des oignons émincés… À ce propos, il existe une coutume paysanne très ancienne qui consiste à verser un peu de vin rouge dans l'assiette remplie de bouillon et qui s'appelle « faire chabrot ». On peut aussi y verser un doigt de porto, ou deux cuillerées à soupe de crème.

Sachez qu'il est préférable de ne pas garder le bouillon plus de 24 heures au réfrigérateur. Au-delà de ce délai, nous vous conseillons de le congeler dans des bacs à glaçons ; ce procédé est très pratique pour prélever une petite quan-

tité si vous avez besoin d'un fond de sauce, par exemple.

Mais le bouillon est gras, ce qui déplaît à certains soucieux de leur ligne ou de leur taux de cholestérol. Dégraissez-le : mettez le bouillon au réfrigérateur, la graisse se forme en pellicule sur la surface du liquide ; il ne vous reste plus qu'à la retirer avec une cuillère. Vous pouvez aussi passer le bouillon à travers un torchon fin qui retiendra les particules de graisse et toutes les impuretés. Le bouillon sera ainsi clair.

Comment utiliser un reste de bouillon ? Prenez-le pour aromatiser une sauce brune, pour faire cuire des légumes, en particulier des endives, des carottes ou des pommes de terre, ou encore des pâtes, du riz ou de la polenta.

Le pot-au-feu de bœuf est le plus traditionnel, mais ce mode de cuisson convient aussi bien à d'autres viandes et volailles. Même le foie gras se cuisine ainsi ! Découvrez mes cent recettes de pot-au-feu, de daubes et de potées pour un hiver très gourmand.

Pot au feu tradition
Pot-au-feu aux quatre viandes
Potée Albigeoise
Potée Alsacienne
Potée Auvergnate
Potée Berrichonne
Potée Bourguignonne
Potée Bretonne
Potée Champenoise
Potée Franc-comtoise
Potée liégeoise
Potée Limousine
Potée Lorraine
Potée Morvandelle
Potée Savoyarde
Poule au pot
Poule au riz
Poule pochée aux légumes sauce aux herbes
Poulet confit à la bière
Soupe au chou
Waterzoï de poissons
Zarzuela

SOMMAIRE

LES POT-AU-FEU..... 13

LES DAUBES..... 93

LES POTÉES.....115

LES RESTES
DE POT-AU-FEU 143

LES POT-AU-FEU

•

BOLLITO MISTO (POT-AU-FEU ITALIEN)

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 2 h 15 min

4 cuisses de poulet • 300 g de bœuf à braiser • 1 langue de veau • 8 carottes • 4 poireaux • 1 oignon • 1 gousse d'ail • 1 bouquet garni • 2 piments oiseau • sel, poivre

Réalisation

Épluchez les carottes, l'oignon et l'ail. Nettoyez les poireaux, coupez-les en rondelles, et détaillez les carottes en tranches épaisses. Émincez l'ail et l'oignon. Versez 3 litres d'eau dans un faitout, salez, poivrez et portez à ébullition. Mettez le bouquet garni, l'ail, l'oignon et les piments dans l'eau, prolongez l'ébullition, puis ajoutez le morceau de bœuf. Écumez régulièrement après la reprise de l'ébullition, baissez le feu, couvrez et laissez cuire pendant 1 heure.

Ajoutez alors la langue de veau, continuez la cuis-

son pendant 30 minutes, puis ajoutez les cuisses de poulet. Laissez cuire encore 30 minutes, puis ajoutez enfin les légumes. Trente minutes plus tard, arrêtez la cuisson.
Découpez les viandes en tranches, déposez les légumes dans un plat creux et disposez les viandes par-dessus. Servez très chaud. Accompagnez de gros sel, de moutarde et de cornichons. Gardez le bouillon pour un prochain repas.

BORTSCH

4 pers. **Préparation : 25 min Cuisson : 3 h 15 min**

800 g de bœuf à braiser dans le gîte • 2 os de bœuf • 3 poireaux • 2 carottes • 2 tomates • 4 pommes de terre • 1 branche de céleri • ½ chou vert • 400 g de betterave crue • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 4 clous de girofle • 1 bouquet d'aneth • 50 cl de crème fraîche • 50 g de saindoux • sel, poivre

Réalisation

Mettez la viande avec les os dans un faitout, mouillez avec 4 litres d'eau, portez à ébullition en écumant régulièrement.

Épluchez et hachez les oignons et l'ail. Pelez les carottes, nettoyez les poireaux et le céleri, émincez-les, enlevez les feuilles flétries du chou, coupez-le en lanières, épluchez la betterave. Pelez les tomates après les avoir ébouillantées, épépinez-les puis coupez-les en quartiers. Pelez les pommes de terre, laissez-les entières.

Faites fondre le saindoux dans une cocotte, faites fondre le hachis d'ail et d'oignon, ajoutez les légumes émincés, les quartiers de tomate, cou-

vrez et laissez cuire pendant 15 minutes. Versez ensuite les légumes dans le faitout, salez, poivrez, ajoutez les clous de girofle. Couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant 2 heures 30 minutes. Ajoutez enfin les pommes de terre et prolongez la cuisson pendant 30 minutes.
Retirez les os et la viande, coupez-la en petits dés, remettez-la dans le bouillon. Versez dans une soupière. Mettez la crème dans un bol, parsemez d'aneth ciselé et servez avec la soupe.

Notre conseil : vous pouvez aussi préparer des petits chaussons appelés pirojkis en hachant la viande avec un oignon et un peu d'aneth et en l'enveloppant de pâte brisée dorée à l'œuf et cuite au four à 210 °C (th. 7) pendant 20 minutes.

COCIDO (POT-AU-FEU ESPAGNOL)

4 pers. Prép. : 20 min Trempage : 12 h Cuisson : 2 h 30 min

4 découpes de poulet • 400 g de flanchet de bœuf • 150 g de petit salé • 100 g de jambon fumé espagnol • 200 g de chorizo • 200 g de boudin noir • 200 g de pois chiches • 4 carottes • 2 oignons • 1 poireau • 1 gousse d'ail • 4 pommes de terre • 1 petit chou • 1 bouquet garni • sel, poivre

Réalisation

La veille du repas, mettez les pois chiches dans une terrine, recouvrez-les d'eau et laissez-les tremper pendant 12 heures.

Le jour même, versez 3 litres d'eau froide dans un faitout, ajoutez les pois chiches égouttés, le bouquet garni, les morceaux de poulet et le bœuf. Portez à ébullition en écumant régulièrement. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire pendant 1 heure 30 minutes.

Épluchez les légumes : pelez les carottes, les oignons, les pommes de terre et la gousse d'ail. Nettoyez soigneusement le poireau. Retirez les feuilles abîmées du chou et coupez-le en quatre.

Ajoutez dans le faitout le petit salé, le jambon, les carottes, les oignons, le poireau, l'ail, salez, poivrez. Poursuivez la cuisson pendant 30 minutes, puis mettez enfin le chou, les pommes de terre, le chorizo et le boudin. Laissez cuire encore pendant 30 minutes.
Retirez les légumes, déposez-les dans un plat creux, découpez les viandes, disposez-les par-dessus. Accompagnez de gros sel, de moutarde et de cornichons. Gardez le bouillon pour un prochain repas.

Notre conseil : vous pouvez ajouter un peu de piment d'Espelette ou du safran.

Potée de canard aux haricots blancs 125
Potée de jambonneau au chou 126
Potée de jarrets de porc aux lentilles 127
Potée de pintade 129
Potée de saucisses au cumin 131
Potée liégeoise 132
Potée limousine 133
Potée morvandelle 134
Potée lorraine 135
Potée savoyarde 137
Potée aux pois cassés 138
Potée de canard aux carottes confites 139
Potée de haddock au chou vert 141

LES RESTES DE POT-AU-FEU

Bouillon gratiné à l'oignon 143
Boulettes au cumin 144
Croquettes de porc 145
Hachis parmentier 146
Petites tourtes à la viande 147
Poulet haché à la russe 149
Risotto au safran 150
Salade de bœuf au soja et à la coriandre 151
Salade de bœuf au fenouil et aux carottes 152
Salade de bœuf aux pommes de terre 153
Salade du lendemain 154
Tomates farcies 155