Pot-au-feu de bœuf aux courges, carottes, lard et chou frisé

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 3 h 5 min
Temps actif: 35 min
Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

1 kg	bouilli de bœuf suisse maigre (p. ex. palette)
150 g	lard de porc suisse en un morceau
1	oignon
300 g	courges
2	grosses carottes
1	petit chou frisé
10	grains de poivre noir
2	feuilles de laurier
1	clou de girofle
	sel
1 bouquet	persil

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

510	kcal
25 g	de protéines
9 g	de glucides
25 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

Préparation

1 Plonger le bouilli dans de l'eau, couvrir et porter à ébullition. Sortir la viande, la passer sous l'eau froide et l'essuyer. Couper l'oignon en deux et le faire griller dans une poêle non graissée, face coupée au fond. Peler les courges et les carottes puis les couper grossièrement en morceaux. Nettoyer le chou et le couper en lanières (ôter le trognon).

2 Dans une casserole remplie d'eau froide, plonger le bouilli, le poivre en grains, les feuilles de laurier, les clous de girofle et un peu de sel, et porter lentement à ébullition. Laisser mijoter ensuite 2,5 heures environ à feu moyen, jusqu'à ce que la viande soit tendre. Écumer si nécessaire. 45 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les légumes préparés et le lard, et laisser cuire.

3 Sortir la viande et le lard du bouillon et les couper en tranches. Servir avec les légumes et une partie du bouillon. Décorer avec le persil.