



Les recettes de l'assiette optimale

Pot-au-feu de bœuf, légumes racines, pommes de terre et pain



Valeurs nutritives par portion

Energie	410 kcal	
Protéines	35 g	35%
Glucides	46 g	47%
Graisses	8 g	18%

En % de l'énergie totale

35%
47%
18%

Cette feuille de travail et d'autres ont été conçues pour les diététicien-ne-s diplômé-e-s ES/HES et peuvent être téléchargées gratuitement depuis viandesuisse.ch/assietteoptimale et sgs-ssn.ch/assiette. Peut être remis au cours des consultations. // 06.2019



Les recettes de l'assiette optimale

Pot-au-feu de bœuf, légumes racines, pommes de terre et pain

Pour 4 portions / temps de préparation :
env. 15 min. de préparation, env. 90 min. de cuisson

Ingrédients

480 g	Bouilli maigre de bœuf suisse
1	Gros oignon
3	Clous de girofle
2	Feuilles de laurier
10	Grains de poivre
	Sel
250 g	Céleri-rave lavé et paré
200 g	Carottes lavées et pelées
330 g	Chou frisé la vé et paré
400 g	Pommes de terre lavées et pelées
2 litres	Eau
200 g	Pain complet



Réalisation

Plonger le bouilli dans une casserole avec de l'eau, couvrir et porter à ébullition. Faire bouillir doucement la viande pendant 5 minutes, la sortir de la casserole et la réserver. Jeter l'eau.

Couper l'oignon en deux en laissant la peau et faire bien dorer dans une poêle côté vif vers le bas. Couper le céleri en dés, les carottes et les pommes de terre pelées en gros morceaux, et couper le chou frisé en quartiers.

Mettre dans une grande casserole le bouilli, les moitiés d'oignon, les grains de poivre, les clous de girofle et les feuilles de laurier, verser de l'eau jusqu'à recouvrir le bouilli et porter le tout à ébullition. Saler l'eau. Laisser mijoter à petit feu environ 1,5 heure, jusqu'à ce que la viande soit tendre. Si nécessaire, écumer la mousse et les impuretés qui se seront formées à l'aide d'une écumoire. 20 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter tous les légumes préparés et les pommes de terre, et laisser cuire.

Avant de servir, sortir la viande du bouillon et la couper en tranches de l'épaisseur d'un doigt perpendiculairement au sens des fibres. Dresser avec une partie de la soupe et des légumes. Servir avec du pain.