

Potée (inspiration Auvergnate) V1

Version Paulux, avec les « dispo » du frigo !



La potée



Le service – Palette, chou, légumes

Ingrédients – Convives : 4 – Préparation : 30 min – Cuisson : 2*20 min – En cocotte minute.



1 kg palette ½ sel



1 chou vert effeuillé



4 PDT en gros cubes



2 carottes en rondelles



2 navets en gros dés



1 oignon entier, pelé



3 clous de girofle



1 bouquet garni

Préparation

1. Faire dessaler pendant 12H la palette, en changeant l'eau toutes les 3H.
2. Peler l'oignon et le piquer de 3 clous de girofle. Réserver.
3. Peler navets, PDT, couper en gros dés. Peler les carottes les couper en rondelles. Réserver.
4. Effeuilier le chou vert, laver et essorer. Plonger les feuilles 3 min dans de l'eau bouillante.
5. Les plonger dans de l'eau très froide au bout de 3 min, égoutter.
6. Mettre la viande dans une cocotte, avec grains de poivre et bouquet garni.
7. Couvrir d'eau et laisser mijoter 1H30. Compter 20 min en cocotte minute.
8. Rajouter dans la cocotte carottes, navets, PDT. Rajouter 2 càs d'huile d'olive.
9. Laisser mijoter 1H30 à feu doux. Ou 20 min en cocotte minute.
10. La potée « maison » est prête !

* * * 22 octobre 2023 * * *