

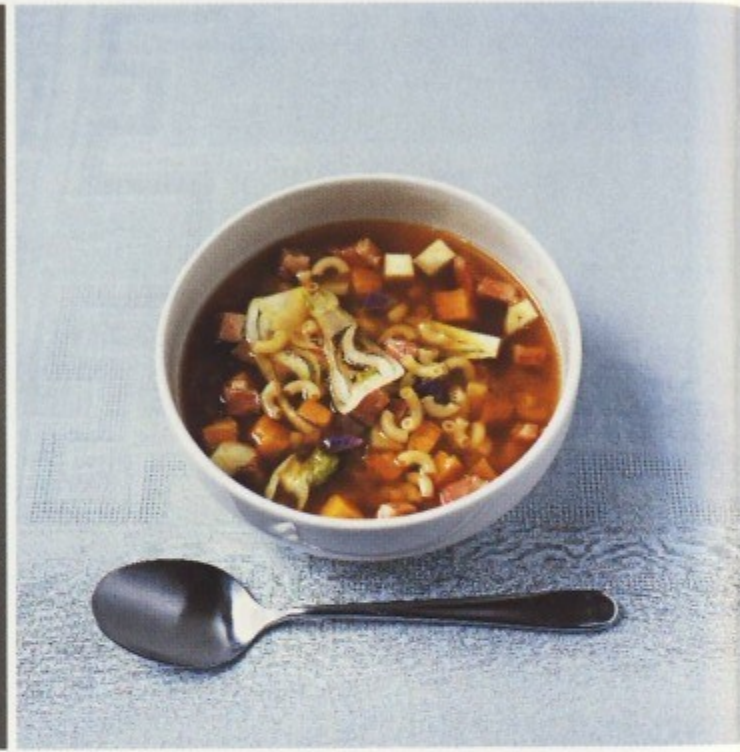
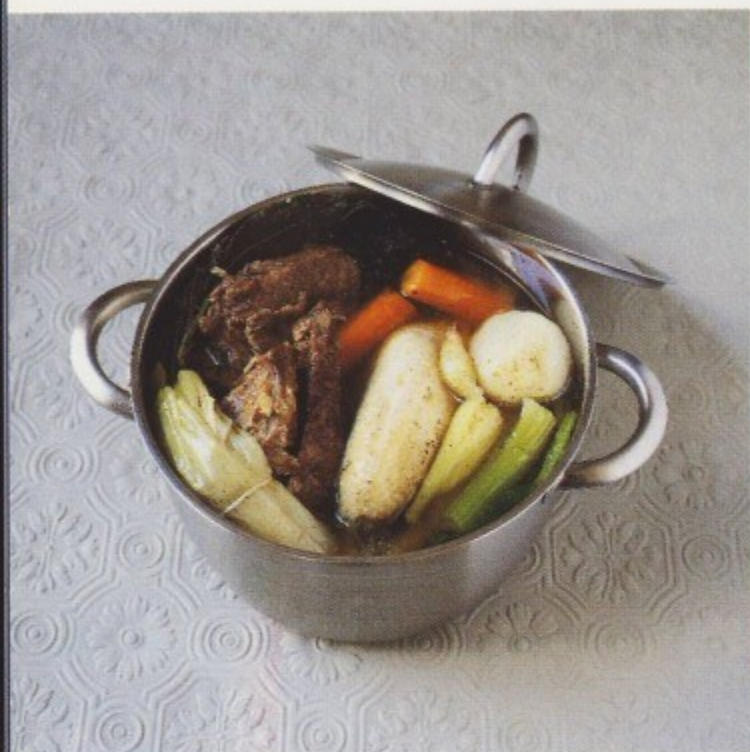
Keda Black
Photographies de Akiko Ida



Pot-au-feu & Cie

• MARABOUT •

sommaire



Les astuces 4

LES CLASSIQUES, MAIS PAS TROP

Pot-au-filou 6

Pot-au-feu des familles 8

Pot-au-feu royal 10

Pot-au-feu d'amour 12

Poulet au pot au citron 14

Pintade au pot au safran 16

Canard au pot d'Espelette 18

Potée du débutant 20

Le pot-aux-roses 22

Pot-el-hanout 24

Pottocalcio 26

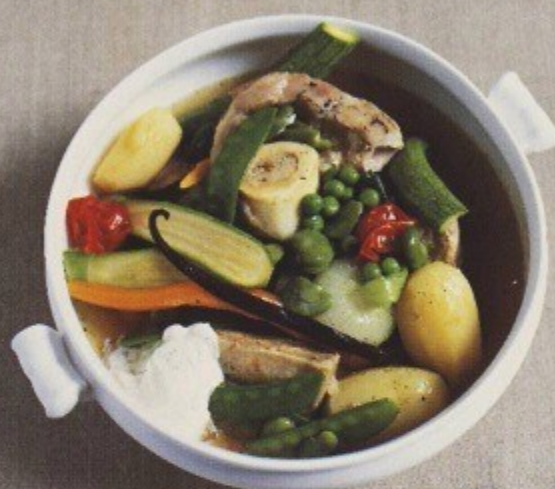
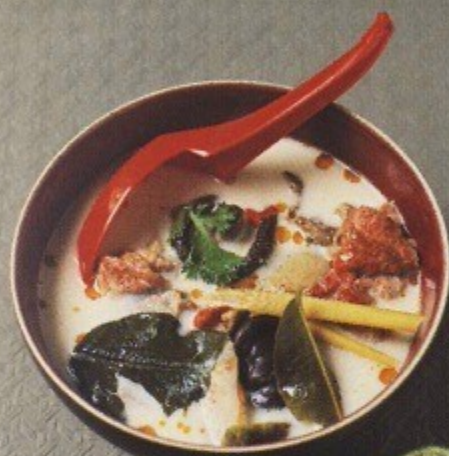
LES LENDEMAINS QUI CHANGENT

Pot noodle 28

Salade de pot-au-froid 30

Pot-en-croûte 32

Parmentier printanier 34



Boulettes de pot-au-feu	36
Coquillettes au bouillon	38
Soupe de pot-au-feu	40
Melting-pot	42

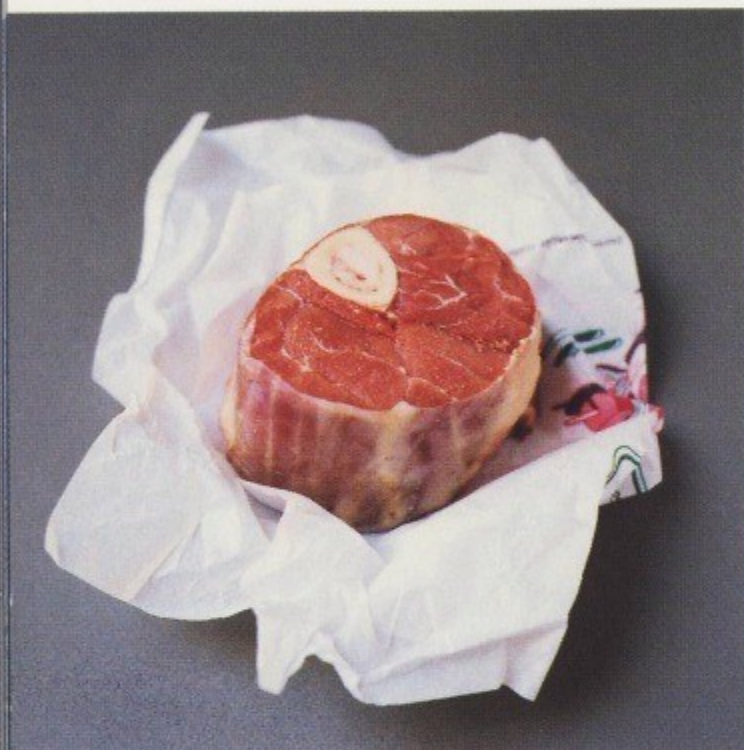
LES POTS QUI DÉPOTENT

Baby pot-au-feu	44
Pot-au-frime	46
Waterzoï	48
Pot-au-noir	50

Pot-au-thaï	52
Pot-au- « pho »	54
Potofu	56
Œuf-au-top	58
Pot-au-gado	60
Et comme dessert	62

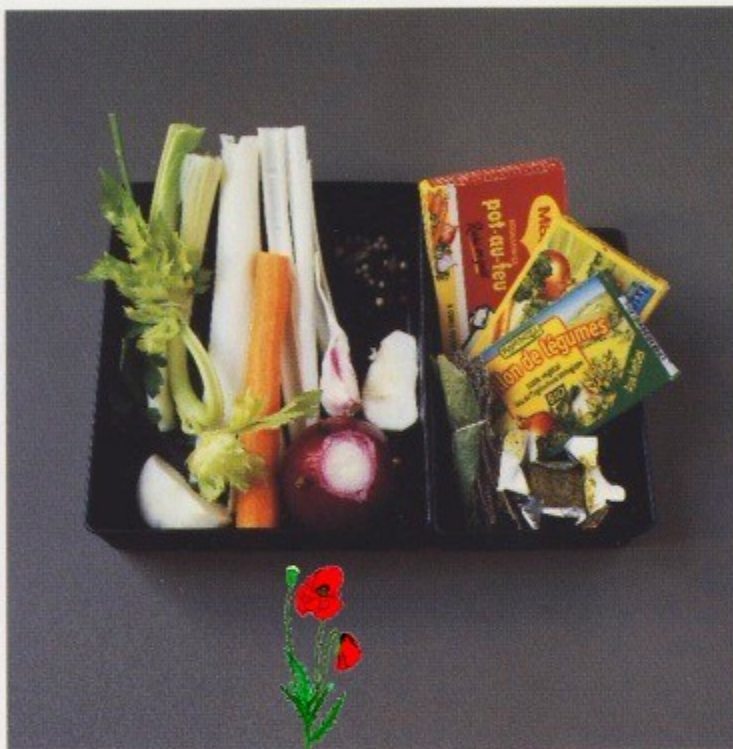
astuces

La viande



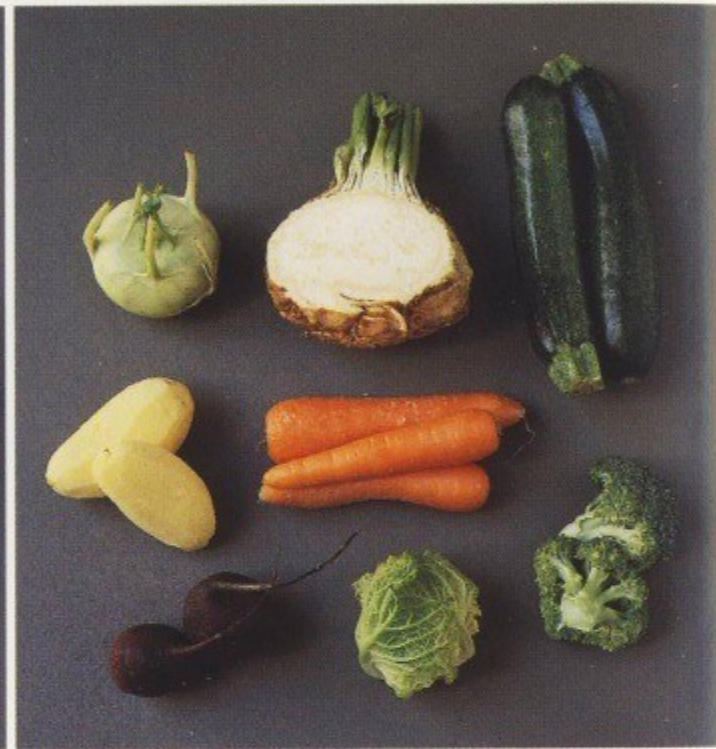
Tout est possible, mais quels morceaux ? Bœuf : deux morceaux différents ou plus pour l'équilibre saveurs/textures - paleron, gîte, macreuse, jarret, plat de côtes (assez gras) ou queue (très goûteuse). Veau, très tendre : du jarret avec os. Cochon : du porc frais ou de la viande demi-sel (fondante), à dessaler 30 minutes dans l'eau bouillante. Agneau : épaule ou collier. Un seul secret pour une viande tendre : une cuisson lente, de 3 à 5 heures au moins à feu très doux. On peut plonger la viande dans l'eau bouillante pour mieux préserver sa saveur, mais le bouillon sera moins bon. Les volailles « au pot » cuisent entre 1 et 2 heures.

Le bouillon



Un élixir précieux. En remplacement ou en complément des aromates classiques (dont le bouquet garni : persil, thym et laurier ficelés) ou exotiques (citronnelle, galanga, badiane...), les cubes sont pratiques et pas mauvais. Inconvénient : ils contiennent des exhausteurs de goût chimiques. Le compromis 100 % naturel : les cubes de bouillon de légumes bio. Pour obtenir un bouillon bien clair, il faut écumer : enlever tout au long de la cuisson, avec une écumoire ou une cuillère, la mousse grisâtre qui remonte à la surface. À la fin, filtrer le bouillon à travers une passoire au-dessus d'un grand bol ou d'une casserole. On peut le congeler pour de futures recettes.

Les légumes



Une partie des légumes sert à donner du goût au bouillon : carottes, poireaux, etc., présents dès le début de la cuisson. Pour profiter de légumes plus fermes et plus goûteux, il faut les ajouter plus tard, en fonction de leur temps de cuisson et de la consistance désirée, ou bien les cuire à part dans un peu de bouillon prélevé dans le faitout (notamment les pommes de terre et le chou qui nuisent à la « clarté » du bouillon). Au-delà des légumes classiques, tout est possible : en hiver, tous les légumes-racine sont délicieux (notamment les fameux « légumes oubliés »). Au printemps, les petits légumes nouveaux pourront être ajoutés en toute fin de cuisson.

Les condiments



Dans le bouillon: Worcester sauce, sauce soja, sauce poisson...

Pour relever viande et légumes: moutarde de Dijon ou moutarde à l'ancienne, moutarde au citron et toutes autres moutardes parfumées, raifort avec le porc ou encore pâte de tomates séchées, pickles indiens, harissa... Et, bien sûr, des cornichons, mais aussi de grosses câpres italiennes, du picallili, des olives ou des salicornes.

Du tartare d'algues avec le poisson.

Sans oublier les petites recettes maison: betterave-raifort-crème fraîche comme Trish Deseine, ail poivron tomate écrasés et marinés à l'huile d'olive, salsa raisins frais-coriandre-amandes grillées-piment hachés finement.

Les os à moelle



Pour les cuire, il faut presser la moelle de gros sel, aux deux extrémités, puis les plonger 20 minutes dans le bouillon: à déguster (en entrée par exemple) avec du pain grillé. Si on ne les aime pas, on peut toujours en mettre un dans le bouillon, pour le goût. On peut aussi les servir gratinés 30 minutes au four, garnis de chapelure et de sel.

Riz, nouilles et cie



Avec sa viande et ses légumes, le pot-au-feu devient un plat complet si l'on y ajoute un féculent. Tous les riz, petites pâtes et nouilles sont délicieux lorsqu'ils sont jetés dans le savoureux bouillon. C'est le moment de se lâcher sur les différentes variétés de riz (mélanges, complet...), de nouilles asiatiques (de blé, de riz, rondes, plates, fines, aux œufs...) ou autres céréales: quinoa, orge, millet...

Pot-au-filou

Pour 4 personnes

4 cubes de bouillon « pot-au-feu » (Maggi, Knorr)

400 g de carpaccio de bœuf (Charal, ou chez votre boucher)

150 g de pâtes alphabet ou autres petites pâtes

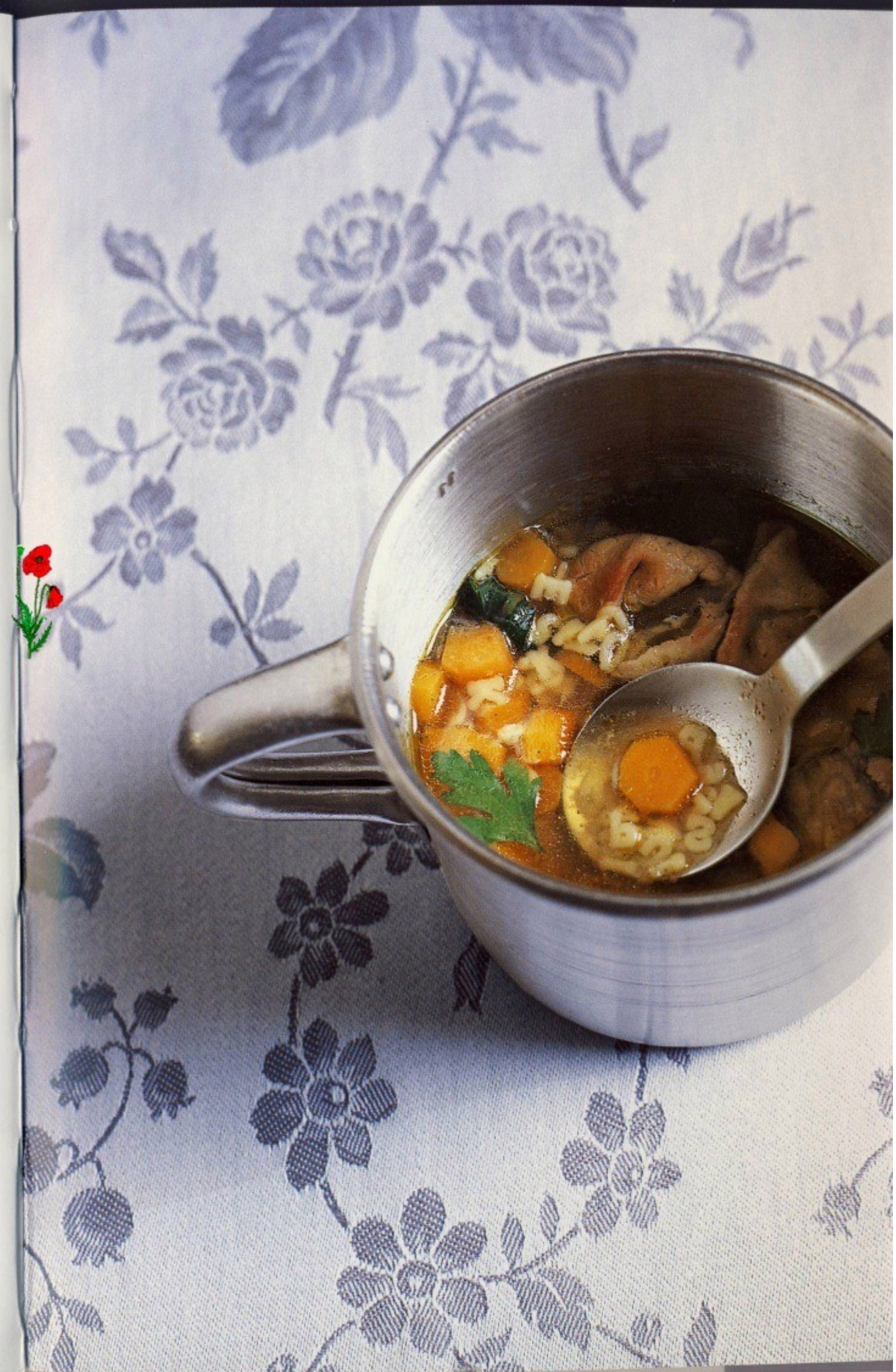
4 carottes (jeunes de préférence)

4 brins de persil plat

O.K., C'EST DE LA TRICHE. POURTANT, TOUT EST LÀ : LE BOUILLON, LE BŒUF, LES LÉGUMES, EN 10 MINUTES CHRONO.

Grattez ou épluchez les carottes puis découpez-les en tranches. Dans une grande casserole, versez un litre et demi d'eau. Amenez à ébullition, ajoutez les cubes de bouillon puis les pâtes et les carottes. Laissez cuire le temps indiqué pour les pâtes (5 à 7 minutes). Ajoutez les lamelles de viande et servez aussitôt, dans des bols ou des assiettes creuses. Parsemez de quelques feuilles de persil plat.

VARIANTE Utilisez d'autres légumes : courgettes, petits pois... et d'autres herbes (ciboulettes, coriandre...).



Pot-au-feu des familles

Pour 4 personnes

1,5 à 2 kg de bœuf, des morceaux bon marché tels que plat de côtes, queue, ficelés par le boucher

des os à moelle (en option)

4 carottes

3 poireaux

3 navets nouveaux

1 branche de céleri

1 bouquet garni: thym, laurier, persil plat

1 oignon

6 pommes de terre

4 c. à c. bombées de gros sel

Pour servir

moutarde

cornichons

du bon coulis de tomates

100 % tomate type « passata » italienne (en option)

CÔTE DE POPULARITÉ = 98 %

Lavez puis épluchez les légumes. Coupez les poireaux en tronçons. Mettez la viande dans un grand faitout avec une carotte, un morceau de poireau, un navet, le céleri, l'oignon et le bouquet garni. Couvrez d'eau froide. Amenez doucement à ébullition, ajoutez 2 cuillères à café de gros sel. Baissez le feu et laissez cuire à tout petit feu, à découvert, en écumant de temps en temps, pendant 3-4 heures, le temps que la viande soit bien tendre et se détache facilement des os. Vingt minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les os à moelle sur lesquels vous aurez pressé le reste du gros sel. Retirez la viande, passez le bouillon à travers une passoire au-dessus d'une grande casserole. Si vous avez le temps, laissez refroidir complètement le bouillon et mettez-le au réfrigérateur: ainsi, vous pourrez ensuite facilement ôter la couche de graisse remontée à la surface.

Une demi-heure avant le repas, plongez les carottes, patates et navets restants dans le bouillon ramené à ébullition. Vingt minutes plus tard, ajoutez les poireaux et laissez cuire encore 10 minutes.

Remettez la viande dans le bouillon juste le temps de la réchauffer. Faites chauffer le coulis de tomates. Si vous le souhaitez, réduisez deux verres de bouillon jusqu'à une consistance un peu sirupeuse.

Servez la viande avec les légumes, le coulis, le bouillon réduit, la moutarde et les cornichons.



Pot-au-feu royal

Pour 6 à 8 personnes

1,5 à 2 kg de bœuf
(paleron, macreuse, gîte)

1 petit poulet

ficelle de cuisine

La farce :
les abats du poulet
2 c. à s. de chapelure
4 brins de persil plat
le zeste d'un demi-citron
1 tomate
1 petit-suisse
sel, poivre

Les légumes et aromates :
6 carottes
4 poireaux
2 navets
1 branche de céleri
1 bouquet garni
2 oignons
6 pommes de terre
6-8 fonds d'artichaut
(frais ou surgelés),
1 c. à c. bombée
de gros sel

Pour servir
fleur de sel
grosses câpres
purée de tomates séchées,
moutardes parfumées...
pain de campagne

option de luxe
100 g de foie gras

SUPERSIZE, POUR RECEVOIR.

Hachez ensemble les ingrédients de la farce. Farcissez le poulet et ficelez-le. Lavez, épluchez les légumes. Coupez les poireaux en tronçons puis ficelez-les en petits fagots. Mettez la viande et le poulet dans un grand faitout avec deux carottes, un fagot de poireaux, un navet, le céleri, les oignons et le bouquet garni. Couvrez d'eau froide. Amenez doucement à ébullition et ajoutez le gros sel.

Baissez le feu et laissez cuire à tout petit feu, à découvert, en écumant de temps en temps. Au bout de 45 minutes, retournez le poulet puis au bout de 45 minutes supplémentaires, sortez-le. Laissez le bœuf cuire encore pendant 2-3 heures, le temps qu'il devienne très tendre.

À la fin de la cuisson, retirez la viande, passez le bouillon à travers une passoire au-dessus d'une grande casserole. Si vous avez le temps, laissez refroidir complètement le bouillon et mettez-le au réfrigérateur : ainsi, vous pourrez ensuite facilement ôter la couche de graisse remontée à la surface. Une demi-heure avant le repas, plongez les carottes, patates et navets restants dans le bouillon ramené à ébullition. Vingt minutes plus tard, ajoutez les poireaux et les fonds d'artichaut puis laissez cuire encore 10 minutes. Égouttez en conservant le bouillon.

Servez le bouillon en entrée, relevé éventuellement de lamelles de foie gras. Présentez ensuite le poulet découpé et les viandes avec les légumes, accompagnés des condiments et de pain grillé.

VARIANTE 5 étoiles : vous pouvez remplacer le foie gras par de l'huile de truffe.



Pot-au-feu d'amour

Pour 4 personnes

1,5 kg environ de veau
(tendron, épaule, poitrine :
un ou plusieurs morceaux)

2 gousses de vanille

4 cubes de bouillon
de légumes bio

des petits légumes
de printemps au choix,
environ 1-1,5 kg :

4 jeunes carottes

250 g de pommes de terre
nouvelles

250 g de pois gourmands

250 g de petits pois

250 g de fèves

une dizaine de tomates

cœurs-de-pigeon

3 toutes petites courgettes

6 oignons de printemps.

Pour servir

4 c. à s. de crème fraîche

C'EST LE PRINTEMPS ! EN CADEAU, TENDRE VEAU, VANILLE
GOURMANDE ET JEUNES LÉGUMES.

Mettez le veau dans un faitout. Couvrez d'eau froide.
Ajoutez les cubes de bouillon et les gousses de vanille fendues
en deux. Amenez doucement à ébullition, puis baissez le feu
et laissez mijoter à découvert, à tout petit feu (« blip... blip »),
en écumant de temps en temps pendant environ 3 heures : la
viande doit être bien tendre et se détacher facilement des os.

Pendant ce temps, préparez les légumes : lavez, grattez,
équeutez, découpez en tronçons.

Sortez la viande cuite du faitout à l'aide d'une écumoire
ou d'une cuillère et tenez-la au chaud sous un papier d'aluminium.
Prélevez les gousses de vanille et raclez les graines
dans le bouillon.

Amenez le bouillon vanillé à ébullition et plongez-y
les légumes : d'abord les pommes de terre puis, dix minutes
plus tard, les autres légumes pendant dix à quinze minutes,
qu'ils soient *al dente*.

Découpez la viande en morceaux. Servez avec les légumes,
le bouillon et une cuillerée à soupe de crème par assiette.



Poulet au pot au citron

Pour 4 personnes

1 poulet de 1,5 kg environ

3 cubes de bouillon
de légumes bio

2 citrons verts ou jaunes

2 brins d'estragon

Pour servir le jour même

de la salade verte

des crudités

une pomme croquante

de la vinaigrette

du pain grillé

des condiments

Pour servir le lendemain

200 g de riz « mélange
de trois riz »

LE POULET SCHIZOPHRÈNE : « MINCEUR » LE JOUR MÊME,
SUPER GOURMAND LE LENDEMAIN.

Mettez le poulet dans un faitout. Versez de l'eau bouillante, jusqu'à mi-hauteur. Ajoutez aussi les cubes, le zeste et le jus des citrons, l'estragon. Laissez cuire à petit feu pendant 1 h 30, en retournant le poulet à mi-cuisson.

Une fois le poulet cuit, détachez les cuisses et les blancs (gardez bien la carcasse et le bouillon). Enlevez la peau. Servez avec de la salade, des crudités, une pomme émincée, une bonne vinaigrette, du pain grillé, des condiments.

Le lendemain, c'est là que c'est le meilleur : détachez de la carcasse tous les petits morceaux restants. Mettez-les dans le bouillon. Amenez à ébullition, versez le riz et laissez cuire une quinzaine de minutes. L'ensemble doit être relativement liquide. Servez bien chaud.

Pour le lendemain, comptez 10 minutes de préparation et 15 minutes de cuisson.



Pintade au pot au safran

Pour 4 personnes

1 pintade, ficelée par le boucher, avec les abats à l'intérieur, si vous aimez

3 pincées de filaments de safran

1 potimarron

2 carottes

2 poireaux

2 oignons rouges

sel

Pour servir

200 g de riz complet rond

50 g de fruits secs mélangés : amandes, pignons, raisins...

POTIMARRON, SAFRAN... L'AUTOMNE VENU, PASSEZ À L'ORANGE !

Lavez soigneusement le potimarron, coupez-le en quatre et ôtez les graines avec une cuillère. Lavez et épluchez les carottes, les poireaux et les oignons. Mettez la pintade dans un grand faitout, couvrez d'eau et amenez à ébullition. Baissez le feu, écumez. Au bout de 45 minutes, retournez la pintade et ajoutez tous les légumes, du sel, le safran et laissez cuire encore 45 minutes.

Vingt minutes avant la fin de la cuisson, mettez le riz dans une casserole, versez deux verres d'eau bouillante et quatre louches de bouillon prélevées dans le faitout. Faites cuire à petit feu le temps indiqué sur le paquet (en général 20 - 25 minutes).

Sous le gril du four ou dans une poêle, à sec, faites dorer les fruits secs.

À la fin de la cuisson, sortez pintade et légumes du bouillon. Montez le feu pour faire réduire le bouillon jusqu'à une consistance presque sirupeuse. Salez, si nécessaire.

Servez la pintade coupée en morceaux, sans la peau, avec le riz parsemé de fruits secs et les légumes, le tout arrosé du bouillon réduit.



Canard au pot d'Espelette

Pour 4 personnes

4 cuisses de canard confit

6 gousses d'ail non pelées

1 talon de jambon cru

**1 cube de bouillon
de légumes bio**

**4 pincées de piment
d'Espelette**

**1 bocal de haricots blancs
à la tomate, de bonne
qualité**

UN POT-POURRI TOTALEMENT HÉRÉTIQUE DE DIVERSES
RECETTES DU SUD-OUEST.

Dans un faitout, mettez l'ail, le talon de jambon, le bouillon.
Amenez à ébullition puis baissez le feu et laissez mijoter à feu
moyen pendant 45 minutes.

Au moment de servir, enlevez le talon de jambon (vous pouvez
en détacher la viande s'il y en a) et l'ail (vous pouvez le peler
et le remettre écrasé si vous aimez). Mettez les haricots et les
cuisses de canard dans le bouillon, tournez la soupe avec une
des cuisses. Servez le bouillon avec une cuisse dans chaque
bol, le tout saupoudré de piment.

VARIANTE Vous pouvez aussi servir le canard désossé en petits
morceaux dans la soupe.



Potée du débutant

Pour 4 personnes

1 saucisse de Morteau

1 saucisse de Montbéliard

1 morceau de poitrine
fumée (100 g environ)

1 morceau de palette
fumée cuite, ou un petit
jambonneau fumé cuit

1 petit chou (ou 4 minis)

4 pommes de terre

2 poireaux

1 oignon

1 cube de bouillon
de légumes bio

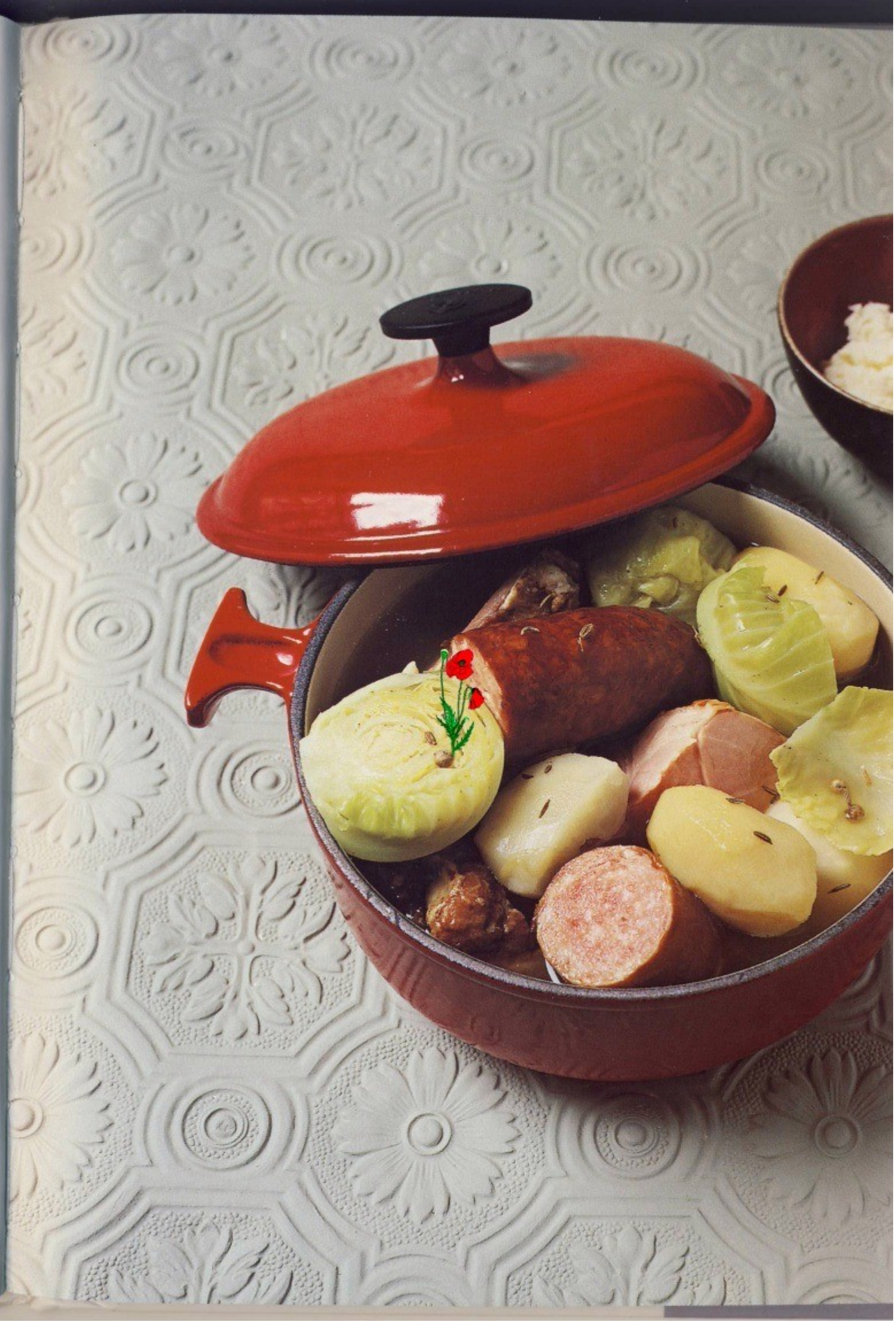
1 c. à c. de graines
de carvi ou de cumin
et 1 c. à c. de graines
de fenouil (en option)

du raifort

du pain

Épluchez et lavez les légumes. Coupez-les en morceaux, mettez-les dans une petite cocotte avec la poitrine fumée et les épices. Couvrez d'eau, faites bouillir, baissez le feu puis ajoutez le cube et les saucisses. Laissez cuire 30 minutes environ à feu assez doux, à découvert. À la fin, mettez la palette ou le jambonneau dans la cocotte pour les réchauffer. Servez le tout avec raifort et pain grillé.

VARIANTE Vous pouvez remplacer le raifort par de la moutarde.



Le pot-aux-roses...

Pour 4 personnes

**1 kg de viande de porc
demi-sel: poitrine, travers
de côtes, jarret, palette
(un ou plusieurs morceaux)**

**1 poireau
2 carottes
1 oignon
3 gousses d'ail
2 clous de girofle
5 baies de genièvre
1 bâton de cannelle
3 pincées de safran
en filaments
1 étoile de badiane
150 ml de vin blanc doux
(type muscat)
2 patates douces
4 pommes de terre
violette (« vitelotte »,
facultatif)
3 bulbes de fenouil**

Pour servir

Si vous en trouvez,
des chips originales
(en épicerie fine): patate
douce, vitelotte, betterave,
panais...

**1 petit morceau de
gingembre frais (en option)**



... EST DÉCOUVERT: CETTE RECETTE EST UN PLAGIAT
DOMESTIQUE DU FAMEUX « POT-AU-FEU DE COCHON
AUX ÉPICES » DU CHEF CHRISTOPHE BEAUFONT
(L'AVANT-GOÛT, PARIS XIII^e).

Commencez par dessaler la viande en la plongeant dans un grand faitout d'eau bouillante, pendant 30 minutes. Égouttez. Épluchez les légumes. Remettez la viande dans le faitout et couvrez d'eau froide. Amenez à ébullition, ajoutez le poireau, les carottes, l'oignon, l'ail, les épices et le vin blanc. Baissez le feu et laissez cuire 1 heure 30. Ajoutez alors les patates douces et les patates violettes puis, au bout de 30 minutes, le fenouil. Laissez cuire encore 30 minutes. La viande doit être bien moelleuse (sinon, poursuivez la cuisson). Sortez la viande, filtrez le bouillon, jetez les aromates.

Servez la viande avec un peu de bouillon, les légumes et les chips. Si vous aimez, vous pouvez râper un peu de gingembre sur la viande.

VARIANTE Vous pouvez aussi utiliser du porc frais que vous n'aurez pas à dessaler, ou un mélange frais et demi-sel.



Pot-el-hanout

Pour 4 personnes

1 kg — 1,5 kg de viande d'agneau à mijoter: collier, épaule (1 ou plusieurs morceaux)

1 c. à c. de ras-el-hanout (mélange d'épices nord-africain)

1 c. à c. de graines de fenouil

4 carottes

4 navets

1 oignon

3 brins de persil plat

1 ou 2 aubergines

sel

Pour servir

2 yaourts nature (type yaourt grec)

3 brins de menthe

1 citron

1 demi-gousse d'ail

2 c. à c. d'huile d'olive

sel

pain frais style pita

harissa (en option)



AGNEAU + RAS-EL-HANOUT, UN POT-AU-FEU DÉGUISE EN COUSCOUS, OU L'INVERSE.

Épluchez les légumes. Mettez la viande dans un grand faitout, couvrez d'eau, ajoutez 1 carotte, 1 navet, 1 oignon, le persil, les épices, du sel. Amenez à ébullition, baissez le feu et laissez mijoter tout doucement, à découvert. Écumez de temps en temps.

Préparez une sauce au yaourt: hachez les feuilles de menthe, mélangez-les avec le yaourt, du jus de citron et un peu de sel.

Coupez les légumes restants en tronçons, ajoutez-les à la viande au bout de 2 heures 30 et laissez cuire encore 30 minutes.

La viande doit être tendre et se détacher des os (sinon, poursuivez la cuisson). Retirez la viande, passez le bouillon à travers une passoire pour le recueillir dans une casserole. Jetez les aromates (oignon, persil).

Écrasez à la fourchette la moitié des aubergines avec le sel, l'ail et l'huile d'olive. Servez la viande, le bouillon et les légumes accompagnés de ce « caviar » express de harissa, de sauce yaourt et de pain frais.



Pottocalcio

Pour 4 personnes

1 kg de veau (jarret pour
osso buco, poitrine...)

2 branches de céleri

1 tomate

2 carottes

1 bouquet garni (thym,
laurier, persil)

1 oignon

sel, poivre

Pour servir

une poignée de roquette

4 c. à s. de pesto

4 c. à s. de mascarpone

une douzaine de toutes
petites tomates

250 g de tagliatelles
fraîches (ou autres pâtes)



VERT PESTO, BLANC MASCARPONE, ROUGE TOMATE...
ULTRA CLICHÉ MAIS BUONISSIMO.

Lavez les légumes, épluchez les carottes et l'oignon, coupez le céleri en tronçons. Mettez la viande dans un faitout ou une cocotte avec les légumes, la tomate et le bouquet. Couvrez d'eau froide, amenez à ébullition, salez, baissez le feu et laissez mijoter tout doucement à découvert pendant 3-4 heures, le temps que la viande soit bien tendre et se détache des os.

Sortez la viande, passez le bouillon à travers une passoire, enlevez le bouquet garni et l'oignon. Remettez le bouillon dans le faitout ou la cocotte, amenez à ébullition, salez et poivrez, jetez-y les pâtes et laissez cuire le temps recommandé sur le paquet ou par le traiteur italien.

Rincez la roquette et les petites tomates. Découpez le veau en morceaux, de la taille d'une bouchée. Mettez dans les assiettes les pâtes, un peu de bouillon, quelques feuilles de roquette et la viande. Puis garnissez de tomates cerise coupées en deux et d'une cuillerée de pesto et de mascarpone par personne. Poivrez.



Pot noodle

Pour 2 personnes

un reste de pot-au-feu :

du bouillon (deux bols environ) et de la viande (150 à 200 g)

50 g de nouilles asiatiques (n'importe lesquelles : de riz, de blé, à l'œuf, plates, rondes...)

4 brins de menthe

sauce soja

un citron vert (ou jaune)

des graines de courges ou de sésame ou des cacahuètes

AVEC UN RESTE DE POT-AU-FEU (PRESQUE) AUSSI RAPIDE QU'UN POT DE NOUILLES INSTANTANÉES.

Faites chauffer le bouillon. Faites cuire les nouilles dans de l'eau bouillante salée, le temps indiqué sur le paquet. Lavez et effeuillez la menthe, découpez le reste de viande en lamelles. Jetez les graines de courge dans une poêle chaude à sec (sans huile) pour les griller.

Mettez les nouilles dans deux bols, versez du bouillon chaud dessus, ajoutez viande, menthe et graines. Assaisonnez à volonté avec de la sauce soja et du citron.

IDÉE Si vous avez beaucoup de bouillon vous pouvez cuire les nouilles dedans.



Salade de pot-au-froid

Pour 4 personnes

un reste de viande
de pot-au-feu (200 g
environ) et de légumes
cuits (carottes, pommes
de terre...)

des crudités, en saison :
un cœur de salade
croquante (romaine
par exemple)

une douzaine de radis

12 grosses câpres
ou 6 cornichons hachés

12 tomates cerise ou
4 petites tomates, mûres

4 oignons de printemps

4 champignons de Paris
et autres selon votre choix

COMME QUOI LE POT-AU-FEU C'EST BON AUSSI EN ÉTÉ.

Nettoyez, épluchez si nécessaire et découpez les crudités.
Arrangez-les sur des assiettes avec la viande et les légumes
cuits découpés.

Préparez une ou deux sauces au choix :

Pour une vinaigrette à la moutarde : mélangez 2 cuillères
à café de Savora, 2 cuillères à soupe de vinaigre, 5 cuillères
à soupe d'huile. Salez.

Pour une vinaigrette au fromage bleu : mélangez 1 cuillère
à soupe de vinaigre, 1 cuillère à soupe d'huile, 2 cuillères
à soupe de yaourt ou de crème fraîche, et 50 g de bleu
émietté.

Servez les assiettes avec les sauces à part.



Pot-en-croûte

Pour 4 personnes

un reste de pot-au-feu :
viande (300 g environ)
et légumes (400 g environ)

4 c. à s. de moutarde
à l'ancienne

3 œufs, dont 1 pour
la dorure

12,5 cl de crème fraîche

2 brins de persil plat

sel, poivre

un rouleau de pâte
feuilletée pur beurre ou
de pâte brisée maison



SI VOUS ÊTES UNE « CROÛTE EN PÂTE », ACHETEZ-LA TOUTE FAITE. MAIS « PUR BEURRE » ALORS !

Préchauffez le four à 200 °C.

Découpez la viande et les légumes en dés. Lavez, effeuillez et hachez le persil. Battez ensemble 2 œufs, la crème et la moutarde. Mélangez-les avec la viande, les légumes et le persil. Goûtez, salez et poivrez si nécessaire.

Garnissez quatre ramequins de cette préparation.

Dans la pâte feuilletée, découpez des ronds un peu plus grands que les ramequins. Découpez également des bandes de pâte de 1 cm de large.

Garnir le bord des ramequins avec les bandes de pâte en les collant bien à l'intérieur. Couvrez alors avec les ronds de pâte. Pincez tout autour avec le pouce et l'index. Dorez au pinceau avec un œuf battu. Faites un trou au milieu du « couvercle » et mettez au four pendant une vingtaine de minutes, le temps que le dessus soit bien doré.



Parmentier printanier

Pour 4 personnes

un reste de pot-au-feu de veau: environ 200 à 300 g de viande cuite et le bouillon (s'il n'en reste plus, utilisez de l'eau salée), les légumes, s'il en reste, ou bien 450 g de fèves pelées ou de petits pois (frais ou surgelés),

2 c. à s. de tapenade noire (avec anchois)

30 g de beurre

4 c. à s. de chapelure

40 g de parmesan

4 brins de cerfeuil

5-6 tomates confites (en option)

sel, poivre



HACHIS = LENDEMAIN DE POT-AU-FEU PAR EXCELLENCE.
ICI AVEC VEAU + FÈVES, CHEZ VOUS AVEC CE QUE VOUS VOULEZ.

Amenez le reste de bouillon à ébullition, jetez-y les fèves puis laissez cuire 8 minutes. Désossez la viande. Hachez-la finement, à l'aide d'un bon couteau, sur une planche à découper. Salez et poivrez.

Préchauffez le four à 180 °C.

Hachez le cerfeuil, râpez le parmesan. Mélangez la chapelure et le parmesan. Écrasez les fèves (ou les légumes du pot-au-feu) avec un presse-purée ou dans un robot, en ajoutant le beurre et un peu de bouillon. Salez et poivrez si nécessaire, ajoutez le cerfeuil.

Dans un plat à gratin, déposez une couche de viande, puis une couche de purée de fèves (ou de légumes), puis de nouveau de la viande. Étalez la tapenade, intercalez les tomates confites puis couvrez de fèves. Et, enfin, ajoutez le mélange de chapelure et de parmesan.

Passez au four pendant une quinzaine de minutes, le temps que l'ensemble soit chaud et que le dessus soit doré.

Servez avec une salade verte.



Boulettes de pot-au-feu

Pour 4 personnes

un reste de « pot-el-hanout » — ou d'un autre pot-au-feu: environ 300 g de viande cuite, des légumes éventuellement et du bouillon

5 c. à s. de chapelure

1 œuf

des épices, 3 c. à c. en tout: ras-el-hanout, cannelle, graines de fenouil, de cumin (selon ce que vous avez en stock)

4 brins de persil plat

4 c. à s. de farine

2 c. à s. d'huile d'olive

1 grosse boîte de tomates de bonne qualité

piment en poudre ou harissa

250 g de riz blanc de Camargue

sel, poivre



TOUT L'ART D'ACCOMMODER LES RESTES.

Désossez la viande. Hachez-la finement à l'aide d'un bon couteau. Faites de même avec les légumes et le persil. Battez l'œuf dans un petit bol. Tamisez la farine sur une assiette.

Dans un grand bol, mêlez viande et légumes hachés, persil, chapelure, épices et œuf. Salez et poivrez. Mélangez délicatement et soigneusement. Avec les mains, formez des boulettes de la taille d'une grosse noix.

Faites chauffer l'huile dans une petite poêle. Passez les boulettes dans la farine, de tous les côtés. Secouez doucement l'excédent et posez-les dans l'huile chaude. Faites légèrement dorer les boulettes à feu plutôt doux, en les tournant de tous les côtés, pendant 10 minutes environ. Posez les boulettes sur du papier absorbant.

Essuyez la poêle, versez-y les tomates. Ajoutez un verre de bouillon. Avec une spatule en bois, écrasez grossièrement les tomates directement dans la poêle. Amenez à ébullition, puis baissez le feu et laissez réduire pendant une quinzaine de minutes.

Pendant ce temps, faites cuire le riz: mettez-le dans une casserole avec deux fois son volume de bouillon (en complétant avec de l'eau si besoin), amenez à ébullition, baissez le feu, couvrez hermétiquement et laissez cuire 11 minutes.

Mettez les boulettes dans la sauce tomate pour les réchauffer. Salez si nécessaire et pimentez à votre convenance.

Servez les boulettes sur le riz, avec la sauce tomate. Garnissez de quelques feuilles de persil.



Coquillettes au bouillon

Pour 4 personnes

Les restes du « pot-aux-roses » : environ 200 g de viande, 1,5 l de bouillon (compléter avec de l'eau si besoin)

2 bulbes de fenouil

100 g de coquillettes



ET AU COCHON. FAISABLE AVEC N'IMPORTE QUEL AUTRE RESTE DE POT-AU-FEU ÉVIDEMMENT.

Faites bouillir le bouillon, ajoutez les coquillettes et laissez cuire le temps indiqué sur le paquet (7 minutes en général). Découpez la viande et les légumes en cubes. Émincez le fenouil, en gardant les barbes. À la fin de la cuisson des pâtes, remettez dans le bouillon la viande et les légumes cuits pour les réchauffer. Servez dans des bols ou des assiettes creuses. Garnissez du fenouil cru et de ses barbes.

VARIANTE Vous pouvez bien sûr utiliser un autre reste de pot-au-feu.



Soupe de pot-au-feu

Pour 4 personnes

un reste de pot-au-feu :
du bouillon, des légumes,
et de la viande

une poignée d'orge perlé

4 c. à s. de cottage cheese

2 courgettes

1 croûte de parmesan
(en option)

sel, poivre

Faites cuire l'orge perlé dans le bouillon, le temps indiqué sur le paquet. Passez les légumes au moulin ou écrasez-les au presse-purée. Découpez la viande en dés, hachez grossièrement les courgettes. Assemblez le bouillon, les légumes, l'orge, mettez la croûte de parmesan. Ramenez à douce ébullition puis ajoutez les courgettes. Laissez cuire cinq minutes. Servez en garnissant de dés de viande et de cottage cheese. Salez et poivrez si nécessaire.

IDÉE La cuisson prend seulement 10 minutes si l'on ne met pas d'orge.



Melting-pot

Pour 4 personnes

un reste de viande
de pot-au-feu: par
exemple, les saucisses
de la potée

225 g de nouilles soba
(nouilles japonaises
de sarrasin)

1 botte de cresson

1 avocat

1 citron

50 g de noix de coco râpée

2 c. à s. de vinaigre
balsamique

2 c. à s. d'huile d'olive
sel, poivre



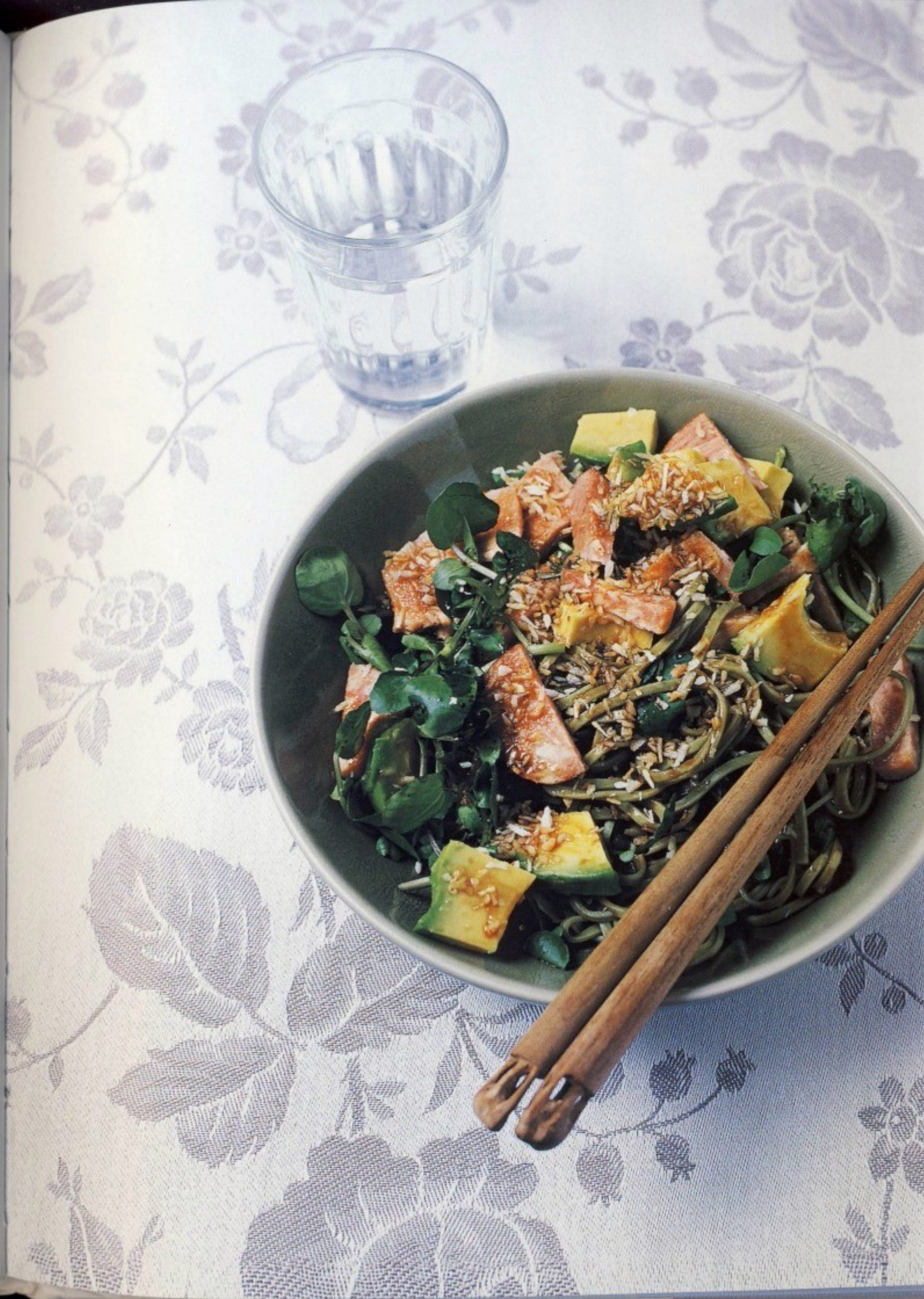
LA SALADE DE POT-AU-FEU, VERSION FUSION.

Faites cuire les nouilles soba comme indiqué sur le paquet
(en général 3-4 minutes).

Lavez et essorez le cresson. Détaillez l'avocat en lamelles,
citronnez-le bien pour l'empêcher de noircir. Découpez
les saucisses en rondelles.

Égouttez les nouilles soba puis passez-les sous l'eau froide.
Égouttez bien.

Répartissez les nouilles dans quatre assiettes creuses.
Ajoutez le cresson, les lamelles d'avocat, la saucisse. Mélangez
le vinaigre et l'huile, salez, poivrez. Versez sur les assiettes.
Faites chauffer une poêle (à sec, sans huile) et jetez-y la noix
de coco, en l'étalant bien. Secouez un peu la poêle et arrêtez
le feu: elle va griller en quelques secondes. Attention de ne
pas la laisser brûler.
Saupoudrez-la sur les assiettes.



Baby pot-au-feu

Pour un ou deux enfants,
quantités à ajuster
selon l'âge

1 petit morceau de veau
désossé, tendre
et peu gras

1 carotte

50 g de petits pois
écosés (frais ou surgelés)

1 pomme de terre

1 demi-cube de bouillon
de légumes bio pauvre
en sel



ON COMMENCE JEUNE ! CHOISISSEZ DE LA VIANDE
ET DES LÉGUMES ISSUS DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE.

Découpez la viande en dés. Épluchez et lavez la pomme
de terre et la carotte. Mettez le tout dans un panier vapeur
au-dessus d'eau bouillante additionnée du demi-cube.

Faites cuire le tout en ajoutant les petits pois au bout
de 20 minutes puis en prolongeant encore la cuisson
de 10 minutes environ.

Hachez la viande aussi finement que nécessaire, selon l'âge
du petit. Procédez de même pour les légumes. Servez avec
un peu de bouillon.



Pot-au-frime

Pour 4 personnes

1 cube de bouillon
de légumes bio

2 citrons verts

quelques brins
de ciboulette

2 brins de coriandre

une vingtaine de
langoustines (crues,
fraîches ou surgelées)



POUR EN JETER, SANS SE FATIGUER.

Faites chauffer un litre d'eau dans un faitout. Ajoutez le cube de bouillon, tournez pour bien le dissoudre.

Pressez le jus d'un des deux citrons, découpez le second, moitié en tranches, moitié en quartiers.

Lavez les herbes, effeuillez la coriandre, hachez la ciboulette.

Plongez les langoustines (rincées à l'eau) dans le bouillon et laissez cuire quelques minutes (selon les conseils de Picard ou du poissonnier). Ajoutez ensuite le jus et les tranches de citron, ainsi que la ciboulette et les feuilles de coriandre. Servez avec les quartiers de citron.



Waterzoï

Pour 4 personnes

4 pavés de cabillaud
(de 150 à 200 g chacun)

1 l de bouillon de veau

des herbes mélangées :
quelques brins d'estragon,
d'aneth, de ciboulette,
de persil

3 courgettes

3 carottes

3 pommes de terre

50 g de beurre (salé
si vous voulez)

fleur de sel, poivre

Pour servir (en option)

tartare d'algues
(dans les magasins bio)

salicornes en saumure

ÇA VEUT DIRE POT-AU-FEU EN FLAMAND.

Faites chauffer le bouillon.

Lavez et hachez les herbes. Lavez les légumes, épluchez les carottes et les pommes de terre, coupez-les, ainsi que les courgettes, en bâtonnets.

Plongez les pommes de terre dans le bouillon. Quinze minutes plus tard, ajoutez les pavés de cabillaud et les carottes puis, encore 10 minutes plus tard, les courgettes. Après encore 5 minutes, vérifiez la cuisson du poisson : s'il est bien opaque, si la chair commence à se détacher, c'est prêt. Sinon, poursuivez la cuisson 5 minutes environ.

Ajoutez ensuite le beurre et les herbes hachées. Salez, servez avec tartare d'algues et salicornes.

IDÉE Si vous n'avez pas de bouillon, vous pouvez réaliser ce pot-au-feu à partir d'un litre d'eau et de deux cubes de légumes bio.



Pot-au-noir

Pour 4 personnes

1 pot de sauce à l'encre de seiche (dans les épiceries italiennes)

400 g de calamars ou de petits poulpes (frais ou surgelés)

1 cube de bouillon de légumes bio

Pour le « relish »

1 demi-poivron rouge

2 gousses d'ail

3 tomates

2 cuillerées à soupe d'huile d'olive

sel

Pour servir

du riz blanc

UN BOUILLON NOIR D'ENCRE... RELEVÉ D'UN « RELISH », PETITE SAUCE MINUTE ROUGE VIF.

Préparez le « relish » : hachez ensemble très finement les tomates, le poivron, l'ail. Salez et ajoutez l'huile d'olive. Vous pouvez conserver cette sauce quelques jours dans un bocal au réfrigérateur si vous couvrez bien d'huile d'olive.

Faites cuire le riz.

Coupez les calamars en rondelles.

Faites chauffer 1 litre d'eau. Ajoutez le cube de bouillon et mélangez pour le dissoudre. Ajoutez quatre cuillerées à soupe de sauce à l'encre de seiche (gardez le reste pour des pâtes). Baissez un peu le feu et plongez les rondelles de calamar dans l'eau frémissante. Laissez cuire 5 minutes environ.

Servez sur le riz, avec le relish à part.



Pot-au-thaï

Pour 4 personnes

1 petit morceau de bœuf
(gîte, paleron...),
300 g environ

1 morceau de racine
de galanga frais (30 g)

4 tiges de citronnelle

4 racines de coriandre

3 feuilles de combawa

1 petit piment rouge
« oiseau »

8 champignons noirs
séchés

200 g de carpaccio
de bœuf

200 ml de lait de coco

1 citron vert

2 brins de coriandre
de l'huile pimentée
sel, poivre



LES AROMATES THAÏS NE COURENT PAS LES RAYONS DE LA SUPÉRETTE LAMBDA. VOUS AVEZ VOTRE CHANCE AVEC LES KITS THAÏS POUR SOUPE « TOM YAM » QUE L'ON COMMENCE À TROUVER PLUS FACILEMENT : KIT « ELÉPHANT BLEU » CHEZ MONOPRIX OU KITS SURGELÉS DANS LES MAGASINS ASIATIQUES STYLE TANG FRÈRES.

Dans une casserole, mettez la viande avec tous les aromates et les champignons noirs. Couvrez d'eau, salez, amenez à ébullition, puis baissez le feu et laissez cuire à tout petit bouillon, environ 2 heures.

Sortez la viande et détaillez-la en lamelles. Filtrez le bouillon. Vous pouvez jeter les aromates ou choisir de les garder comme « décor » dans la soupe.

Lavez et effeuillez la coriandre. Remettez le bouillon sur feu doux, remettez la viande cuite dedans, versez le lait de coco. Laissez réchauffer cinq minutes. Au moment de servir, ajoutez les lamelles de bœuf cru.

Servez avec un peu d'huile pimentée, du citron vert et quelques feuilles de coriandre.

IDÉE Si vous n'avez pas d'huile pimentée, mélangez de l'huile avec une pâte de piment ou avec du Tabasco. Si certains ingrédients sont difficiles à trouver, vous pouvez les remplacer : la racine de galanga par du gingembre, les racines de coriandre par leurs tiges et les feuilles de combawa par un zeste de citron vert.



Pot-au- « pho »

Pour 4 personnes

2 cuisses de poulet
ou de canard

1 cube de bouillon
de légumes

2 magrets de canard

des herbes exotiques :
basilic thaï, n'go gai,
ciboulette chinoise...
ou de la menthe
et de la coriandre

200 g de nouilles de riz

une poignée de pousses
de tournesol ou de soja

75 g de cacahuètes,
de préférence non salées
non grillées

de la sauce nuoc-mam
(si vous n'aimez pas,
vous pouvez la remplacer
par de la sauce soja +
1 citron vert)



PRONONCEZ « FEÛ ». LE « PHO » VIETNAMIEN SERAIT INSPIRÉ DU POT-AU-FEU FRANÇAIS. ON Y CROIT MOYEN, MAIS C'EST SUFFISAMMENT RESSEMBLANT POUR QUE L'ON EN PROPOSE UNE RECETTE (PAS 100 % AUTHENTIQUE).

Préparez le bouillon : mettez les cuisses de volaille et le cube de bouillon de légumes dans une casserole, couvrez d'eau, amenez à ébullition et laissez mijoter doucement pendant une heure au moins. Vous pouvez évidemment ajouter tous les aromates que vous avez sous la main : carotte, bouquet garni, céleri, oignon, poivre... Filtrez le bouillon. Vous pouvez remettre la volaille cuite désossée dans le bouillon.

Détaillez le canard en lamelles. Ôtez la peau si vous la trouvez trop grasse. Lavez les herbes.

Faites cuire les nouilles selon les instructions du paquet, rincez à l'eau froide et égouttez.

Grillez les cacahuètes soit dans une poêle chaude, à sec, soit dans le haut du four bien chaud, étalées sur une plaque, pendant 6 - 7 minutes. Enlevez ensuite leurs peaux en les frottant dans un torchon. Hachez grossièrement, ou passez très brièvement au mixer (attention de ne pas vous retrouver avec une poudre trop fine). Vous pouvez aussi utiliser des cacahuètes grillées salées, mais le goût n'est pas tout à fait le même et l'effet sera plus gras. Disposez tous ces ingrédients sur un plat.

Réchauffez le bouillon. Servez le tout comme une fondue, avec le bouillon maintenu au chaud sur la table sur un chauffe-plats : chacun y plonge de la viande quelques instants, pour une cuisson rosée et tendre, puis choisit sa garniture de nouilles, d'herbes, etc. Vous pouvez aussi cuire la viande avant de servir.



Potofu

Pour 4 personnes

200 g de nouilles à soupe japonaises: udon, ramen, somen

200 g de tofu, par exemple aux herbes ou à la moutarde comme sur la photo

2 poireaux

2 jeunes courgettes

un reste de bouillon de pot-au-feu (1 l environ)

des algues séchées

de l'huile de sésame



UN « DASHI » (BOUILLON) À JAPONISER À VOLONTÉ.

Faites cuire les nouilles le temps indiqué sur le sachet. Rincez à l'eau froide et égouttez. Mettez dans un bol.

Réchauffez votre reste de bouillon en y ajoutant les algues séchées.

Lavez les légumes et émincez-les le plus finement possible en rondelles transparentes ou en longs filaments. Tranchez le tofu.

Servez le bouillon très chaud dans des bols et laissez chacun se servir à son gré de légumes, tofu, huile de sésame.

IDÉE Si vous n'aimez pas les algues séchées, remplacez-les par un peu de mirin (vinaigre blanc japonais), un cube de bouillon miso ou encore un peu de sauce soja.



Œuf-au-top

Pour 4 personnes

4 c. à s. d'huile d'olive

4 branches de céleri

1 oignon rouge

4 œufs

sel, poivre

2 tomates

4 tranches de pain de
campagne, même un peu
sec



LE POT-AU-FEU TOMBÉ DU PLACARD. VOUS AVEZ PROBABLEMENT LA PLUPART DES INGRÉDIENTS SOUS LA MAIN OU CHEZ L'ÉPICIER QUI NE FERME JAMAIS.

Lavez le céleri puis coupez-le en tranchettes. Épluchez et émincez l'oignon. Chauffez 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans un grand faitout. Faites revenir l'oignon et le céleri dans l'huile, à feu moyen, pendant 5-10 minutes environ, le temps qu'ils colorent à peine. Versez alors 1 litre et demi d'eau, amenez à ébullition, salez. Baissez un peu le feu puis laissez bouillonner doucement pendant 30 minutes.

Lavez, coupez, épépinez et hachez les tomates en dés. Faites griller le pain et disposez-le au fond de 4 bols. Au moment de servir, cassez les œufs un par un dans le bouillon chaud mais sur feu éteint puis tournez avec une cuillère pendant une minute. Ajoutez les tomates en dés.

Versez dans les bols en mettant bien un jaune à chacun. Poivrez. Servez de suite.



Pot-au-gado

Pour 4 personnes

2 choux-raves
1 céleri-rave
3 petites pommes de terre
une poignée de choux
de Bruxelles, ou un
demi-chou vert frisé
4 oignons de printemps
1 petite tête de brocoli
2 cubes de bouillon
de légumes bio

Pour la sauce façon
« gado-gado »

3 c. à s. de beurre
de cacahuètes
1 dé de gingembre frais
1 petit piment frais,
ou une pincée de piment
en poudre
1 c. à s. d'huile
1 c. à s. de jus de citron
vert ou jaune
1 c. à c. de sucre
sel

LÉGUMES EN POT-AU-FEU + SAUCE AUX CACAHUÈTES
À LA MANIÈRE DU « GADO-GADO » INDONÉSIE.

Lavez, épluchez, tranchez les légumes. Mettez dans un grand faitout les choux-raves, le céleri, les pommes de terre, les oignons (gardez leur tige pour servir) et les cubes de bouillon. Couvrez largement d'eau. Amenez à ébullition. Laissez cuire 15 minutes puis ajoutez les choux (Bruxelles ou frisé et brocoli). Laissez cuire 15 minutes supplémentaires.

Pendant la cuisson, préparez la sauce. Râpez le gingembre pelé, hachez le piment très finement en ôtant les graines. Mélangez soigneusement tous les ingrédients en dosant le piment à votre convenance. Goûtez et rectifiez, selon votre préférence, la proportion de citron, de sucre et d'huile.

Servez les légumes encore fermes avec un peu de leur bouillon et la sauce aux cacahuètes parsemée de piment.



Et comme dessert

Pour 4 personnes

4 brins de basilic

le zeste d'un citron jaune
ou vert

une gousse de vanille

50 g de sucre (ou plus,
selon votre goût)

2 pêches blanches pas
trop mûres

2 pêches jaunes pas
trop mûres

4 prunes

6 abricots pas trop mûrs

1 barquette de framboises

1 barquette de groseilles
à maquereau, si vous
en trouvez

Pour servir

des amaretti (macarons
italiens aux amandes
amères)

UN POT-AUX-FRUITES !

Dans un faitout, faites chauffer 2 litres d'eau avec le sucre, la gousse de vanille fendue en deux et le zeste de citron. Tournez pour bien dissoudre le sucre. Lavez les fruits. Plongez-les, sauf les framboises et les groseilles, dans le bouillon chaud. Baissez le feu et laissez cuire entre 10 minutes (pour les abricots) et 15-20 minutes (pour les pêches). Sortez les fruits, mettez-les dans un saladier avec une louche de leur « bouillon ». Ajoutez-y les framboises et les groseilles. Une fois les fruits légèrement refroidis, vous pourrez facilement enlever la peau. Ramenez le bouillon à forte ébullition pour le faire réduire de moitié environ. Puis ajoutez le basilic en gardant quelques feuilles pour la finition. Éteignez le feu et laissez infuser. Laissez refroidir complètement le tout, enlevez le basilic puis mettez au réfrigérateur.

Servez les fruits bien frais avec le bouillon réduit. Parsemez de basilic ciselé et d'amaretti écrasés.

VARIANTE Vous pouvez également servir ces fruits avec un bon sorbet ou avec une cuillerée de mascarpone.



PAS GLAMOUR LE POT-AU-FEU ? AVEC CES
TRENTRE RECETTES MAGIQUES, OFFREZ-LUI
UNE BELLE CURE DE REMISE EN FORME: UNE
POIGNÉE D'INGRÉDIENTS JETÉS DANS UN
FAITOUT, TROIS OU QUATRE HEURES DE
« BLIP... GLOUP » (DU TEMPS POUR AUTRE
CHOSE)...

Keda Black court entre son frigo, la crèche et les petits commerces de son quartier. Elle goûte de tout un peu partout, remixe les classiques aux fêtes du Fooding et livre ses secrets dans les pages de Régali ou du guide Style City Paris. Elle a publié Cheesecake, dans la même collection.

... et le voilà, tout à la fois équilibré et gourmand, prêt à se plier à tous les caprices de votre goût et de votre créativité culinaire. Estival ou réconfortant, tradi ou exotique, minute ou « slow food », célibataire ou tribu, bourgeois ou bohème — il n'attend que vous pour faire un come-back éclatant!



les petits plats

pot-au-feu & Cie

ISBN 2501 04647 1 - • 40 9590 7



9

782501 046473

www.marabout.com

7,90€

Prix TTC France