

Ma première potée auvergnate



Plat **Facile**

Pour : 5 personnes

Préparation : 30 mn

Cuisson : 75 mn

La potée est un grand classique de la cuisine française mais aussi une recette à redécouvrir car, si elle fait partie de notre histoire, c'est aussi un plat tendance et facile et vraiment délicieux ! Nous nous sommes bien régalés hier : à refaire !

Ingrédients

- 500 g de palette de porc 1/2 sel
- 500 g de jarret de porc 1/2 sel
- 1 lard fumé 1/2 salé
- 5 saucisses de morteau - ou montbéliard
- 1 chou frisé
- 4 belles carottes
- 5 pommes de terre
- 10 petits navets - ou 5 gros
- 6 blancs de poireaux
- 1 oignon
- 6 clou de girofle
- 1 bouquet garni
- 1 cube de bouillon de volaille

Préparation

- 1 Préparation en 3 temps. 1er temps de cuisson, celui de la viande de porc. La viande doit être tendre alors que les légumes doivent être bien cuits mais encore assez fermes.
- 2 Dans une grande cocotte, déposez la palette et le jarret entiers puis couvrez d'eau froide. Épluchez l'oignon, piquez-le du clou de girofle et mettez-le avec la viande. Ajoutez le bouquet garni.
- 3 Portez à ébullition, ajoutez le cube de bouillon de volaille et laissez cuire 25 minutes à couvert.
- 4 Préparation des légumes. Pendant ce 1er temps de cuisson de la viande, préparez les légumes en les épluchant et en les lavant. Retirez le vert des poireaux et lavez-les. Coupez les carottes et les poireaux en gros tronçons.
- 5 Proportionnez les pommes de terre afin qu'elles aient à peu près la même taille. Faites de même avec les navets en 2 (si ce sont de gros navets, on les coupe en 4).
- 6 Retirez les feuilles vertes du chou et coupez le cœur en 4 ou 6 selon sa taille. Faites blanchir le chou en le plongeant dans l'eau bouillante durant 3 à 4 minutes. Retirez-le puis mettez-le dans une passoire afin de l'égoutter.
- 7 Cuisson de la viande et des légumes : Ajoutez à la viande les carottes, les navets et les poireaux. Laissez encore cuire 25 minutes à feu doux et à couvert. Au bout de 25 minutes, ajoutez les pommes de terre, le chou et les saucisses de Morteau. Laissez encore cuire 25 minutes à feu doux et à feu couvert.
- 8 Une fois la viande et les légumes cuits, il est temps de dresser pour le service.
- 9 Dans un grand plat de service suffisamment profond, commencez par déposer au fond quelques légumes. Découpez la viande en morceaux de même taille, posez la viande sur les légumes puis rajoutez autour le reste des légumes. Nappez le tout avec le jus de cuisson.
- 10 Ou directement dans les assiettes comme moi : j'ai posé ma cocotte sur la table et servi au fur et à mesure dans les assiettes car les légumes sont sur le dessus.

Proposé par



coxi

Maman de 3 enfants pour le moment âgés de 9 ans 7 ans et 15 mois, j'essaie de leur faire des repas variés et qui change un peu toutes les semaines. Mais je préfère le sucré au salé même si mes petites recettes salées sont bonnes.

retrouver moi aussi

ici <http://www.certifirme.com/blog/mespetitesrecettesdecoksi.html>

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

