

La recette de Alain Paton

POTÉE LIMOUSINE



Recette : pour 4 personnes

Durée : 1 h 20 minutes

Ingédients :

300 grammes de palette fumée, 300 grammes de travers demi-sel

300 grammes de poitrine fumée

2 saucisses fumées type de Montbéliard

1 petit chou vert

800 grammes de pommes de terre à chair ferme

4 belles carottes

4 navets

2 poireaux

2 gousses d'ail

1 bouquet garni

1 bouillon cube de légumes

Préparation :

Lavez, épluchez et coupez le chou en quatre, faites-le blanchir 10 minutes dans de l'eau bouillante pour le rendre plus digeste.

Pendant ce temps, épluchez, lavez tous vos légumes, coupez-les en morceaux.

Disposez le chou égoutté dans un autocuiseur, rincez le travers à l'eau froide, ajoutez votre viande, le lard, les légumes, couvrir d'eau pour faire baigner les aliments, réservez les pommes de terre dans un peu d'eau pour un deuxième temps.

Ajoutez l'ail épluché, le bouquet garni, le bouillon cube de légumes, poivrez, ne salez pas.

Fermez la soupape, portez à ébullition pour 40 minutes.

Ouvrez, ajoutez les pommes de terre et les saucisses pour 10 minutes environ.

Vérifiez votre cuisson, présentez les légumes et la viande dans un grand plat tenu au chaud.

Servez avec un vin rouge type Bergerac, Gamay, vin de Loire.

Conservez le bouillon et le reste des légumes pour faire une soupe dénommée « la Bréjaude » en posant au préalable des morceaux de pain rassis ou grillé dans le fond de vos assiettes creuses.

ET BIEN SÛR BON APPÉTIT !