

Pot-au-feu



INFORAMA
BILDUNGS-, BERATUNGS- UND TAGUNGSZENTRUM

Banque de recettes
Inforama, secteur de
l'économie familiale

www.inforama.ch

Pour 6 personnes

- 1,5 kg de bouilli Natura-Beef
- 3 l d'eau
- 3 os de veau
- 1 poireau coupé en rondelles
- 2 carottes coupées en rondelles
- 1 petit céleri coupé en dés
- 3 feuilles de chou blanc coupées grossièrement
- 1 oignon coupé en deux
- 2 feuilles de laurier
- 2 clous de girofle
- Piquer une feuille avec un clou sur
chaque moitié d'oignon
- 2 cubes de bouillon de viande
- 1 gousse d'ail
- Quelques grains de poivre noir
- Sel

Persil et ciboulette pour décorer.

Mettre tous les ingrédients dans une grande casserole et laisser mijoter sans faire bouillir durant env. 2 h. Écumer de temps en temps.

Retirer les os et les moitiés d'oignon. Découper la viande en tranches de 1 cm. Servir avec les légumes et le bouillon parsemés de persil et de ciboulette.

La bonne viande a son prix. En Suisse, pratiquement tout un chacun a les moyens de s'acheter de la viande Natura-Beef, pour autant qu'il n'achète pas uniquement des entrecôtes et du filet. Pour illustrer notre propos, voici le prix du menu proposé plus haut :

COÛT DES PRODUITS DU MENU

1,5 kg	Bouilli Natura-Beef (flanc)	Fr.	36.00
3	os de veau	Fr.	1.00
1	poireau	Fr.	0.60
2	carottes	Fr.	0.40
1	céleri	Fr.	1.80
3	chou blanc	Fr.	0.30
1	oignon	Fr.	0.20
2	cubes de bouillon de viande	Fr.	1.80
Div.	Fines herbes, ail, épices	Fr.	2.00

TOTAL **FR. 44.10**

Ce plat constitue un repas complet avec 250 g de viande et un coût de Fr. 7.35 par personne.