

La recette de Kathrin : Potée paysanne de Natura-Beef

Pour 4 personnes

Ingrédients

800 g	de bœuf à bouillir
1 gros	oignon
2 feuilles	de laurier
2 clous	de girofle
2 os	à moelle
	sel et poivre
300 g	de pommes de terre
1 petit	céleri-rave
1	poireau
1	carotte
½	chou

Préparation

- Couper l'oignon en deux sans l'éplucher et faire brunir la partie coupée dans une poêle. Piquer avec les clous de girofle et les feuilles de laurier.
- Mettre environ 5 litres d'eau dans une grande casserole, ajouter la viande, l'oignon piqué et les os à moelle, faire bouillir et écumer. Saler et poivrer.
- Couvrir et laisser mijoter environ 2 heures et demie à feu doux.
- Éplucher les pommes de terre et les couper en dés ; faire de même avec le céleri, le poireau, la carotte et le chou.
- Ajouter les pommes de terre et les légumes à la viande et laisser mijoter encore 30 minutes.
- Sortir la viande, la couper en petits morceaux réguliers et la remettre dans la casserole.
- Rectifier l'assaisonnement et servir



(Photo : www.ninamattli.ch)

Livre de cuisine « Kathrins Natura-Beef Fleischküche »

Cette recette se trouve à la page 104 du livre de cuisine « Kathrins Natura-Beef Fleischküche » (Les pièces de viande Natura Beef de Kathrin ; en allemand). Paysanne bio et gagnante de la cinquième saison du pendant suisse alémanique de l'émission « Dîner à la ferme », Kathrin Sprecher est connue pour son art culinaire. Elle a créé un recueil de 54 recettes à base de Natura-Beef dans la série « Landfrauen kochen » (Les paysannes cuisinent). À côté des recettes, l'ouvrage donne de nombreux conseils et informations sur la viande et l'élevage allaitant. Il peut être commandé dans le shop de notre site internet (en allemand seulement).