

Et finalement

Voici quelques conseils et des recettes pour vous permettre de servir des pot-au-feu plus souvent.

Pot-au-feu à la cocotte mijoteuse :

Transférez la viande brunie et les petits légumes dans la cocotte. Faites réduire la sauce d'un tiers ou d'une demie avant de l'ajouter à la cocotte. Faites cuire selon le mode d'emploi de la cocotte.

Pot-au-feu style barbecue :

Mélangez une enveloppe de soupe à l'oignon (38,5 g), 3 oignons tranchés, 1 tasse (250 ml) de sauce barbecue, 1 bouteille de bière et 1/2 tasse (125 ml) d'eau. Versez sur la viande brunie et faites cuire.

Pot-au-feu aux champignons :

Utilisez 3 gousses d'ail émincées et 1 oignon coupé en quartiers pour donner de la saveur. Déglacez le faitout avec 1/4 tasse (50 ml) de vin rouge. Utilisez 1 boîte de soupe crème de champignons (diluée) comme liquide de cuisson et ajoutez 1/2 tasse (125 ml) de champignons déshydratés (au goût). Retournez la viande dans le chaudron, ajoutez 1 tasse (250 ml) CHACUN - de haricots verts en dés et de champignons frais en quartiers.



Sweepstake

Gagnez 1 de 50

thermomètres à lecture digitale (valeur de 25\$ chacun)



Bien que l'utilisation du thermomètre ne soit pas nécessaire pour la cuisson d'un pot-au-feu, le thermomètre pour aliments est le meilleur ami du cuisinier pour réussir la cuisson des rosbifs de côtes, des burgers, des rosbifs pour le four, des rosbifs pour la rôtisserie et des rosbifs à cuisson rapide. Cuisinez comme un pro!

Pour participer : visitez www.boeufinfo.org/rotir et complétez le bulletin de participation. Aucun achat requis. **Le concours se tient du 13 novembre 2006 au 31 janvier 2007.** Le tirage des 50 gagnants s'effectuera en février 2007. Les gagnants devront répondre à une question d'habileté. Les participants doivent être résidents du Canada et avoir atteint l'âge de la majorité. Pour les règlements officiels, voir www.boeufinfo.org/rotir

Participez en ligne @ www.boeufinfo.org/rotir

Le boeuf. Toujours bon pour vous[™]

Centre
d'information
sur le

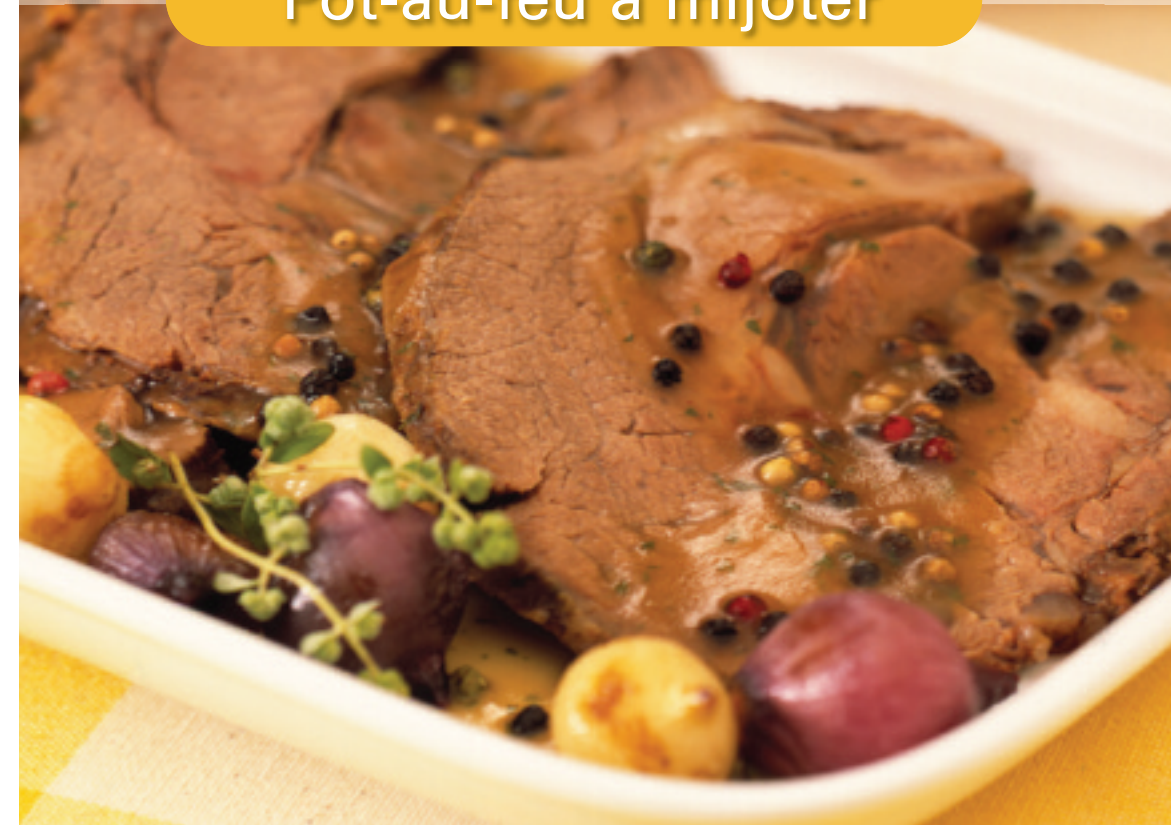
Boeuf



Pour d'autres recettes, visitez www.boeufinfo.org ou appelez 1 888 44-BOEUF

Leçon sur la cuisson des rosbifs

Pot-au-feu à mijoter



Toujours tendre, toujours savoureux.

Le pot-au-feu

La cuisson en pot-au-feu ou en braisé est simple. Une longue et lente cuisson résulte en un rosbif extrêmement tendre à partir d'une coupe de boeuf économique et savoureuse.

Le pot-au-feu constitue un repas dans un chaudron. Une fois la cuisson commencée, le travail est fait et vous aurez peu de nettoyage à faire. Si vous utilisez une cocotte mijoteuse pour la cuisson du pot-au-feu, vous pourrez vaquer à d'autres occupations durant la cuisson.

Si facile. Faites brunir la viande et les assaisonnements, ajoutez du liquide et quelques légumes, couvrez et faites cuire lentement. Et c'est tout !

La préparation

Procurez-vous un rosbif pour pot-au-feu de 3 à 4 lb (tel que palette, haut de palette, bas de palette, épaule ou poitrine).

Utilisez un chaudron épais avec couvercle, tel un faitout ou un chaudron pour la cuisson des pâtes.

Étapes à suivre pour un savoureux pot-au-feu



Faites brunir

Asséchez le rosbif avec un papier à mains. Faites saisir la viande de tous les côtés dans un faitout, dans 2 c. à soupe (30 ml) d'huile à feu moyen fort, de 8 à 10 minutes, retournez à l'aide de pinces. Réservez le rosbif sur une assiette.

Ajoutez des petits légumes au faitout pour donner de la saveur, soit 1 tasse (250 ml) de légumes en dés (carottes, céleri, oignon et ail). Cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient légèrement brunis, ajoutez de l'huile au besoin.

Notes : Le fait de brunir la viande intensifie la riche saveur du boeuf, si les légumes ont tendance à brûler ajoutez un peu d'eau.



Déglacez le faitout et ajoutez du liquide

Ajoutez 1/4 tasse (50 ml) de bouillon ou de vin rouge en grattant le fond pour décoller les particules brunies (c'est le déglçage).

Ajoutez 1 à 2 tasses (250 à 500 ml) de liquide pour la cuisson comme du bouillon, des tomates en conserve ou un mélange bouillon/vin rouge. Remettez la viande dans le faitout. (voir 'Et finalement' pour la cuisson à l'aide de la cocotte).

Notes : Le liquide de cuisson ne doit pas dépasser le tiers de la viande. Une trop grande quantité résultera en une sauce avec moins de saveur.



Faites cuire 2 heures; ajoutez les légumes

Assurez-vous de bien couvrir. Mijotez sur le dessus de la cuisinière à feu doux ou placez au four à 325 °F (160 °C) pendant 2 heures en maintenant un léger bouillonnement et en ajoutant du liquide au besoin.

Retournez le rosbif. Dispersez autour de la viande de 3 à 4 tasses (750 ml à 1 litre) de cubes de légumes comme des champignons, des haricots verts, des pommes de terre, des panais, des courges d'hiver ou des carottes.

Notes : Si le couvercle n'est pas hermétique, placez une feuille de papier aluminium entre le faitout et le couvercle.

La cuisson au four est préférable afin de maintenir un léger bouillonnement.



Faites cuire jusqu'à ce que la viande soit tendre sous la fourchette; terminez la sauce.

Faites cuire de 45 minutes à 1 heure de plus, jusqu'à ce que la viande et les légumes soient tendres. La viande est cuite lorsque vous ne pouvez pas la soulever avec une fourchette.

Réservez la viande et les légumes sur une assiette; recouvrez de papier aluminium.

Passer la sauce au tamis (si désiré) et dégraissez la surface (au besoin). Remettez la sauce dans le faitout.

Goûtez, si le goût n'est pas assez prononcé, faites réduire la sauce. **Terminez la sauce** en ajoutant 1 à 2 c. à soupe (15 à 30 ml) de persil haché et/ou de crème épaisse, de vinaigre balsamique ou de vin rouge. Assaisonnez au goût. Épaississez avec de la fécule de maïs, si nécessaire.

Notes: Pour épaissir avec la fécule de maïs, incorporez graduellement une quantité égale d'eau et de fécule de maïs. (Note : 1 c. à soupe/15 ml du mélange eau/fécule, sert à épaissir 1 tasse/250 ml de sauce). Fouettez la sauce et portez à ébullition, faites cuire jusqu'à épaississement.