

Une recette de l'École de Paris des Métiers de la Table (EPMT)



## POT AU FEU BOURGEOIS

ACCOMPAGNÉ DE SON BEAUJOLAIS ROUGE

*UNE RECETTE DE L'ÉCOLE DE PARIS DES MÉTIERS DE LA TABLE (EPMT)  
et la suggestion d'accompagnement de votre caviste Nicolas*



**NICOLAS**



L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

**Préparation : 40 min**  
**Cuisson : 1h30 min**

**Niveau : Moyen**  
**Budget : Moyen**

## POUR 8 PERSONNES

- 2,6 kg de plat de côte
- 1 kg d'os à moëlle
- 1,2 kg de poireaux
- 1,2 kg de carottes
- 1,2 kg de pommes de terre à chair ferme calibrées
- 800 g de panais
- 500 g d'oignon
- 800 g de céleri rave
- 50 g de céleri branche
- 1 g de clou de girofle
- Quelques feuilles de thym
- Quelques feuilles de laurier
- 10 g de gros sel
- 50 g de persil
- 5 g de poivre en grains
- 30 g d'ail
- 5 g de sel de Guérande
- 5 cl de vinaigre

- Eplucher et laver tous les légumes.
- Préparer et parer la viande, la ficeler.
- Faire un bouquet garni, tailler les légumes en biseaux, piquer les oignons de clou de girofle, dégermer l'ail.
- Plonger dans un grand récipient la viande dans de l'eau à hauteur, porter à ébullition et enlever l'écume formée au-dessus du récipient à l'aide d'une écumoire.
- Mettre les os à moëlle dans un récipient avec de l'eau froide et du vinaigre, laisser dégorger une bonne heure.
- Ajouter les oignons piqués, les poireaux, laisser cuire à frémissement, puis ajouter aux  $\frac{3}{4}$  de cuisson les pommes de terre et les panais.
- Préparer pour le service quelques croûtons grillés et aillés, du sel de Guérande, de la moutarde et des cornichons dans des petits récipients à servir à part.
- Prélever quelques louches de bouillon pour pocher la moëlle (30 secondes suffisent) qui aura été sortie des os après dégorgement.
- Dresser la viande tranchée et les légumes sur le même plat.

Retrouvez toutes les recettes de Nicolas sur [recettes.nicolas.com](http://recettes.nicolas.com)



**Selim Dahmane, apprenti à l'EPMT en 2ème année BTS Art culinaire, art de la table et du service**

« Les morceaux de gîte et de paleron peuvent être associés à la recette. Bien réduire le bouillon pour un concentré de saveurs. Cuisson lente à frémissement. Ce plat est toujours meilleur s'il est préparé la veille ».



Imprimé sur papier PEFC, issu des forêts gérées durablement

**LA SUGGESTION  
DU CAVISTE**

**AU BEAU  
MOULIN**

*BEAUJOLAIS, MOULIN-  
À-VENT 2013*

Nez de réglisse, de fruits noirs gratinés. Équilibré avec une belle allonge sur les fruits rôtis.

**Pourquoi cette alliance ?**

La chaleureuse densité du vin et son intensité bienvenue donneront du caractère à ce plat.