

POT - AU -FEU



Temps de préparation: 15mn - Temps de cuisson: 1h 40mn - Nombre de portions: 4

Ingrédients:

- 50g Carotte (coupée en morceaux)
- 100g Navet (coupée en tronçons)
- 1 Branche de céleri (coupée en tronçons)
- 1000g Eau
- 100g Oignon
- 2 Clous de girofle
- Bouquet garni Thym, Laurier, persil
- 1cc Gros sel
- 400g Carottes Accompagnement
- 400g Poireaux Accompagnement
- 400g Pommes de terre Accompagnement
- 2 pincées Sel
- 2 pincées Poivre moulu
- 800g Eau

Préparation:

- Sortir la viande de boeuf du frigo 1h avant la cuisson.
 - Mettre la carotte, le navet et la branche de céleri dans le bol puis mixer 10 sec / vitesse 4. Racler les parois du bol
 - Ajouter l'eau, l'oignon pique de clous de girofle, le bouquet garni et le gros sel.
 - Mettre le Varoma en place. Y mettre les carottes, les poireaux et les pommes de terre, saler et poivrer
 - Cuire à la Vapeur 35 min / Varoma / vitesse 0.5
 - Pendant ce temps, couper la viande en morceaux d'environ 3 cm de long.: Retirer le Varoma et réserver.
 - Ajouter 800g d'eau froide au contenu du bol et chauffer 2 min / 100° / sens inverse / vitesse 1.
 - Ajouter la viande remettre en place le Varoma et cuire à nouveau 45 minutes / 100° / sens inverse / vitesse 0.5.
 - Disposer la viande dans un plat creux, entoure de légumes et arrosée d'un peu de bouillon.
- Servir le reste de bouillon à part