



# Fiche recette

- ◆ **Le Paleron de Bœuf cuit dans un bouillon de cèpes façon « Pot au Feu », Légumes d'hiver mariné à l'huile de noisette**, recette proposée par :

**Nicolas COUTAND**  
**Restaurant LES REMPARTS**  
**6 cours Louis Pons Tande - 09000 FOIX**  
**05.61.68 12 15**

## **Ingrédients : pour 4 personnes**

- ◆ 1 kg de Paleron de Bœuf
- ◆ 4 carottes
- ◆ 2 poireaux
- ◆ 200 gr de Pomme de terre Ratte
- ◆ 2 clous de girofle,
- ◆ 8 graines de poivre noir
- ◆ 2 oignons
- ◆ 1 bouquet garni
- ◆ 1 feuille de laurier
- ◆ 1 branche de Thym
- ◆ 8 choux de Bruxelles
- ◆ 50 gr de Cèpes séchés
- ◆ Gros sel
- ◆ Fleur de sel de Noirmoutier
- ◆ 0.05cl d'huile de noisette de Philippe Huertas

**Préparation de la viande « Pot au Feu » :** Dégraisser le Paleron de Bœuf puis blanchir le morceau départ eau froide, égoutter la viande, réserver.

**Préparation des légumes :** Laver tous les légumes. Eplucher, couper en bâtonnets les carottes, puis les oignons en deux et les clouer de girofle. Fendre les poireaux, les choux Bruxelles et les pommes de terre en deux dans le sens de la longueur. Confectionner un Bouquet garni avec le vert des poireaux, la feuille de laurier et la branche de thym.

## **Cuisson du « Pot au Feu » :**

- Démarrer la viande blanchie dans un grand récipient, départ eau froide avec les carottes, oignons, poivre noir, pomme de terre et les cèpes séchés. Ajouter une pincée de gros sel et laisser cuire 1 heure, retirer les pommes de terre, réserver. Continuer la cuisson 1 heure en y ajoutant les poireaux et les choux de Bruxelles.
- Lorsque la viande est cuite, retirer les légumes verts, réserver. Retirer ensuite les carottes pour mixer au robot et monter cette purée à l'huile de noisette.

## **Dressage :**

- Couper la viande chaude en médaillons.
- Passer le bouillon de Bœuf au Chinois fin.
- Déposer au centre de l'assiette la purée de carotte, puis les brins de poireaux, les choux Bruxelles et les pommes de terre.
- Déposer sur la garniture les médaillons de Bœuf.
- Arroser la viande de bouillon parfumé aux cèpes, puis une pincée de Fleur de sel de Noirmoutier.