

RECETTE POT AU FEU A L'ORANGE MAISON

WWW.SENSOUSSI.COM

Ingrédients

Ici environ 1 kg de viande pour pot au feu, macreuse, plat de côte
2 oignons (dans bcp de recettes ils mettent de l'ail, je ne comprends pas)
Poireaux
Choux
Carottes
Bouquet garni
Clous de girofle
Os à moelle si on veut



Sauce à l'orange

2 oranges pressées
Le zeste d'une orange
4 oranges pour la garniture
25 ml de vinaigre de vin (un peu moins de 2 cuillères à soupe)
25 g de sucre, soit 5 pierres
Fond de veau en poudre 0,5l avec le bouillon de cuisson

Cuisson du pot au feu

Recouvrir la viande d'eau, avec bouquet garni, un oignon piqué de clous de girofle, feuilles de laurier, saler poivrer, porter à ébullition, écumer puis cuire sous pression en cocotte minute pendant 30 minutes
Ajouter les carottes, poireaux, choux, etc...céleri : faire cuire à nouveau, 10 minutes en cocotte.

Sauce

Blanchir les zests de l'orange à plusieurs reprises pour enlever l'amertume, départ à l'eau froide, à ébullition arreter....reproduire
Faire revenir le sucre dans le vinaigre de vin, formant un caramel (bien surveiller), ajouter le jus des deux oranges

Préparer les 500 ml de fond de veau avec du bouillon de cuisson du pot au feu, un peu épais
Diluer votre vinaigre sucré avec le fond de veau, associer les zestes, laisser mijoter qq minutes, assaisonner
Peler à vif les oranges pour garniture et sortir les quartiers

Servir

Bien égoutter les viandes et légumes
Servir la sauce à part, pour ceux qui n'osent pas!

le fond



la sauce



