

Pot-au-feu
Pain bis
Compote
de pommes crues

Pour 4 personnes

1,5 l d'eau, sel

1 oignon piqué d'une feuille de laurier et d'un clou de girofle

1 gousse d'ail, coupée en deux

400 g de bouilli de bœuf, maigre

200 g de chou, 200 g de céleri, 200 g de carottes, 200 g de poireaux

250 g de pain bis

Persil haché

400 g de pommes

1-2 c. à s. de jus de citron

2 c. à s. de miel

1 c. à s. de noisettes hachées

Faire bouillir l'eau avec l'oignon garni et la gousse d'ail, saler. Ajouter la viande et laisser fémir 1 heure et demie (30 minutes en autocuiseur). Pendant ce temps

préparer les légumes et les couper en bouchées, ajouter à la viande et laisser encore cuire 20 à 30 minutes.

Servir le bouillon en entrée avec du persil et le pain bis, puis la viande coupée en tranche avec les légumes.

Couper les pommes non pelées en quatre, retirer cœur et pépins, les râper grossièrement, les arroser immédiatement de jus de citron et les mélanger au miel. Garnir de noisettes hachées grossièrement.