

 **SEB**[®]

Petits mijotés gourmands

Petits mijotés gourmands



Mijot'Cook : savourez des vrais mijotés fondants
sans surveillance !

www.seb.fr

NC00016709

Sommaire...

- P. 04 Le mijotage...
- P. 06 Tout sur le vin
- P. 08 Millésimes

P. 60 Index



P. 10 RECETTES



P. 10 **B**lanquette de veau à l'ancienne

P. 12 **B**œuf bourguignon

P. 14 **B**oulettes de viande



P. 16 **C**arbonade

P. 18 **C**assoulet de Castelnaudary

P. 20 **C**hili con carne



P. 22 **C**houcroute

P. 24 **C**oq au vin

P. 26 **C**urry d'agneau



P. 28 **D**aube de bœuf

P. 30 **F**ricassée de la mer

P. 32 **G**igot d'agneau de sept heures



P. 34 **G**oulash

P. 36 **I**rish stew

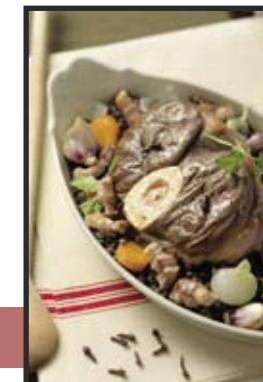
P. 38 **J**arret de veau de lait fermier



P. 40 **J**olie de bœuf en miroton

P. 36 **M**inestrone

P. 38 **O**ssobuco



P. 46 **P**orc fumé aux lentilles

P. 48 **P**ot-au-feu à l'ancienne

P. 50 **P**otée auvergnate



P. 52 **P**oule au pot farcie

P. 54 **R**atatouille fondante

P. 56 **S**olianka-Bigos

P. 58 **T**ajine d'agneau aux abricots



Tajine marocain



Plat en terre africain



Cocotte en terre cuite



Plat à curry en terre



Cocotte en fonte

Le mijotage...

HISTOIRE DU MIJOTAGE

Le mijotage est une méthode de cuisson longue, à basse température et à couvert. C'est une technique ancestrale, puisque les fouilles archéologiques montrent qu'elle était déjà utilisée il y a 27 000 ans !

La cuisine mijotée ne connaît pas de frontières, de nombreuses civilisations l'ont adoptée et la pratiquent encore aujourd'hui grâce à divers ustensiles de cuisine. Les premiers plats servant à la cuisson mijotée étaient principalement composés de matières organiques permettant la diffusion homogène de la chaleur, dont l'exemple le plus connu est celui du tajine marocain.

MAIS POURQUOI LA CUISINE MIJOTÉE A-T-ELLE AUTANT DE SUCCÈS ?

Goût

Le mijotage, grâce à la cuisson à basse température, évite les risques de sur-cuisson, donne une texture moelleuse aux viandes et magnifie les arômes.

La cuisson lente et douce est connue et reconnue pour assurer une concentration des saveurs inégalée. Elle crée une véritable alchimie des saveurs et des odeurs. Le mariage des arômes est toujours parfait et fait naître des plats parfumés et moelleux à souhait...

Les viandes gardent une tendreté exceptionnelle grâce à la cuisson basse température sous un couvercle. La cuisson mijotée convient également très bien aux légumes qui contiennent beaucoup d'eau et la rendent sous l'effet de la chaleur pour que les légumes cuisent dans leur jus...



Nos ancêtres utilisaient le coin du foyer ou les cendres comme outil de cuisson, c'est pourquoi les cuissons sont si longues...

Avec l'évolution des techniques, d'autres ustensiles sont apparus, comme la célèbre cocotte en fonte utilisable sur le feu ou dans le four.

Les modes de vie actuels ne permettent guère de réaliser ces plats à la cocotte : il faut rester longtemps devant ses fourneaux pour surveiller et remuer son plat... Mais le manque de temps pour surveiller n'est plus un problème avec Mijot'Cook !

Convivialité et souvenirs

Souvent familiaux, les plats mijotés appellent au partage et à la convivialité, le but étant de faire plaisir, d'autant plus qu'ils nous rappellent souvent notre enfance et les bons petits plats de nos grand-parents...

Porte-monnaie

En boucherie, les « viandes à mijoter » sont des pièces bien moins chères que les pièces nobles. En cuisant longtemps dans un liquide (bouillon, vin, bière, etc.) avec des aromates, elle deviennent incroyablement tendres et fondantes ! Alors, ne vous en privez surtout pas, et dégustez-les à la cuillère... L'appareil requiert très peu d'électricité. Par conséquent, les aliments peuvent être laissés sans surveillance pendant plusieurs heures.

MIJOT'COOK : RÉUSSIR DE VRAIS MIJOTÉS AUJOURD'HUI !

Il vous suffit de préparer et de couper les ingrédients, de mouiller le tout avec un liquide (eau, vin, bouillon, etc.) puis de mettre en route l'appareil. Mijot'Cook se charge du reste ! Et c'est une réussite à tous les coups, avec des plats délicieusement fondants...

La cuisson se fait à basse et constante température. Elle est homogène pendant toute la cuisson, car la base électrique chauffe l'air tout autour du bol de cuisson. Vous n'avez pas besoin de surveiller, ni de remuer. Pendant que le repas cuit, vous profitez de votre famille et de vos amis sans devoir rester devant vos fourneaux. À votre retour, vous êtes accueilli par de bonnes odeurs et un délicieux plat mijoté... comme si quelqu'un avait cuisiné en votre absence !



TECHNIQUES ET CONSEILS POUR RÉUSSIR VOS MIJOTÉS AVEC MIJOT'COOK

Préparation des ingrédients :

- Si vous utilisez de la viande congelée, veillez à la faire complètement décongeler avant la cuisson.
- Certaines recettes prévoient des marinades, qui permettent de parfumer délicieusement la viande avec le liquide et/ou les épices qui les composent... Et pour gagner du temps, pensez à laisser la marinade prendre pendant la nuit !
- Faites toujours tremper les haricots secs dans de l'eau la veille de la cuisson. Jetez ensuite l'eau. Vous pouvez également utiliser des haricots en conserve dont la préparation est plus rapide : pour une cuisson optimale, ils ne doivent pas cuire plus de 4 h en mode high ou 8 h en mode low.
- Bien que cela ne soit pas nécessaire, vous pouvez faire dorer les viandes pour rehausser la saveur de tout le plat.

Astuces d'utilisation du Mijot'Cook :

- Mijot'Cook prévoit 2 modes de cuisson : low / high. Chaque recette prévoit un mode de préférence, mais vous pouvez très facilement interchanger les modes de cuisson : le mode low nécessite une cuisson 2 fois plus longue que le mode high.
 - Tous les plats mijotés sont adaptables au Mijot'Cook, il suffit de suivre quelques règles simples :
 - * Pour une **viande rouge sans os** de 1 à 2 kg, comptez 4 h de cuisson en mode high ou 8 h en mode low. Pour une **viande tendre**, par exemple du veau, comptez 3 h en mode high. Pour un **poulet coupé en morceaux avec les os**, comptez 3 h en mode high et 6 h en mode low. Pour un **poulet sans os**, comptez 2 h en mode high et 4 h en mode low.
- Après quelques utilisations, vous trouverez le principe pour adapter vos recettes habituelles pour Mijot'Cook !



De plus, si vous rentrez plus tard que prévu ou si vous tardez à passer à table après l'apéritif, Mijot'cook garde les plats au chaud, la température restant la même jusqu'à l'ouverture du couvercle.

Vous ne pourrez plus vous passer du Mijot'cook pour cuisiner avec succès les bons petits plats mijotés qui réchauffent et qui rappellent tant de bons souvenirs : bœuf bourguignon, blanquette de veau, petit salé aux lentilles, pot-au-feu... et tout ça sans rester derrière les fourneaux et en passant plus de temps avec vos proches ! Et savourez en famille ou entre amis les vrais plats mijotés fondants sans surveillance !



* Etant donné qu'il y a peu d'évaporation des liquides, réduisez environ de moitié la quantité de liquide de toute recette conventionnelle.

- Si, en fin de cuisson, la sauce est trop liquide, ajoutez 5 min avant la fin de la cuisson un mélange de farine et de liquide (eau, jus de tomate, etc.).
- Ne remplissez pas Mijot'Cook à plus des trois-quarts de sa capacité.

Pensez à toujours avoir dans votre placard :

- Du vin rouge, du vin blanc et de la bière pour les marinades et sauces.
- Du bouillon de volaille et de bœuf, du jus de veau, du fumet de poisson, etc.
- Des aromates (laurier, thym, sauge, ail, oignon, échalote, etc.) et des herbes (persil, basilic, coriandre, etc.). Ne les oubliez pas, ils sont essentiels à la réussite de votre plat : ils diffusent leurs saveurs délicates au liquide de cuisson et aux autres ingrédients...

Tout sur le vin...



Faut-il forcément boire du blanc avec le poisson et du rouge avec une viande ?

C'est une question qui divise les professionnels et qui dépend des goûts de chacun. Le poisson étant un met délicat, fin, il convient donc de ne pas casser cet équilibre avec les tanins des vins rouges mais plutôt de relever le plat grâce à l'acidité et la fraîcheur du vin blanc. En revanche, la puissance et le fruit des vins rouges sont souvent associés à des viandes en sauce, plus corsées. Mais les mœurs évoluent et certains sommeliers vous suggéreront de tenter l'association vin rouge et poisson, par exemple avec un poisson assez fort comme le thon.

Voici quelques associations inédites à tenter :

- Beaujolais rouge (gamay) et osso-bucco
- Bourgogne blanc (chardonnay) et filet de daurade
- Côtes-du-Rhône rouge (syrah) et daube aux carottes
- Bourgogne rouge (pinot noir) et volaille de Bresse
- Sancerre blanc (sauvignon) et blanquette de veau
- Vin du Jura blanc (savagnin) et poulet au vin jaune



Ce soir, j'ai décidé d'ouvrir un vin blanc de Bourgogne, mais quels verres choisir ?

L'influence de la forme du verre sur notre perception des qualités d'un vin a été clairement démontrée. Plus le verre est évasé et fin, plus le vin va s'ouvrir et dévoiler ses arômes. Les verres à vin de dégustation ont presque tous la même forme : un pied fin, un corps plus large, bombé, qui se resserre vers le haut. Ce resserrement est essentiel car il permet la concentration des arômes. Il existe plusieurs formes et tailles de verre : le verre dit Inao est le plus petit de la gamme mais la plupart des fabricants travaillent aujourd'hui sur un contenant standard (entre 35 et 45 centilitres maximum). La différence entre deux verres se trouve dans leur matière : un verre en cristal détient moins de plomb qu'un verre en cristallin et est donc plus fin, il offre donc plus de sensations lors de la dégustation.



Qu'est-ce qu'un vin fermé ?

Un vin est fermé lorsqu'il n'exprime qu'une faible partie de son potentiel. Cette étape de sommeil concerne notamment les vins de garde, ceux qui auront besoin de vieillir avant de révéler leur potentiel. Pour ne pas faire d'erreur, consultez le tableau des millésimes ou demandez conseil à votre caviste ou au vigneron.

Qu'appelle-t-on la robe d'un vin ?

C'est tout simplement sa couleur. Pendant sa fermentation, le raisin libère des pigments qui vont assurer la couleur du vin. Ces anthocyanes sont plus ou moins marqués selon les cépages. La robe du vin évoluera ensuite avec l'âge. Jeune, elle sera plus volontiers rouge violacé pour perdre un peu de son intensité en vieillissant et prendre des teintes brunes. Les blancs quant à eux sont limpides et dorés jeunes, et se doront davantage avec l'âge jusqu'à devenir plus ou moins ambrés.

J'ai dix convives à dîner ce soir, combien dois-je prévoir de bouteilles de vins rouges pour accompagner ma viande en sauce ?

Avec une bouteille de vin de 75 centilitres, en principe vous pourrez servir six verres (12 centilitres en moyenne). Pour dix personnes, il faudra donc prévoir au moins deux bouteilles.

Comment m'assurer qu'un vin n'est pas bouchonné ?

Ce que l'on appelle le goût de bouchon est une odeur de moisi, de bois pourri, de renfermé voire de poussière ou de carton humide. Le mieux pour détecter cette anomalie est encore de goûter le vin avant de le servir. Si le défaut est avéré, malheureusement il n'y a pas grand chose à faire à part ouvrir une autre bouteille. Mais sachez que la majorité des domaines reprendront vos bouteilles défectueuses.

Mes invités arrivent dans moins de 3 h, à quel moment dois-je ouvrir le vin ?



Vous pouvez attendre leur arrivée pour ouvrir la bouteille. Cependant, certains vins généralement vieux et tanniques gagnent à être débouchés et conservés à température ambiante une ou plusieurs heures à l'avance, c'est le cas notamment des Bordeaux.

Le nom du cépage dont est issu un vin doit-il obligatoirement figurer sur l'étiquette ?

Le nom du cépage n'est pas une mention obligatoire. Seuls l'appellation d'origine contrôlée, l'indication de teneur en alcool, le numéro de lot, le nom de l'embouteilleur, le pays d'origine et la contenance de la bouteille doivent forcément apparaître sur l'étiquette.



Millésimes...

Année exceptionnelle **rouge**  **blanc**  // Très bon   // Bon   // Moyen   // A éviter  

| | 1995 | 1996 | 1997 | 1998 | 1999 | 2000 | 2001 | 2002 | 2003 | 2004 | 2005 | 2006 | 2007 | 2008 | 2009 |
|------------------------|--|--|---|---|--|--|--|--|--|---|---|---|---|---|---|
| Alsace |  |  à boire |  à boire |  à boire |  à boire ou à garder |  à boire ou à garder |  à garder |  à boire ou à garder |  à garder |  à garder |  à garder |  à boire ou à garder |  à garder |  à garder |  à garder |
| Bordeaux |   à boire ou à garder |   à boire ou à garder |  à boire ou à garder  à boire |   à garder |   à garder |   à boire ou à garder |   à garder |   à boire ou à garder |   à garder |   à garder |   à garder |   à garder |   à garder |   à garder |   à garder |
| Bourgogne |   à boire ou à garder |   à boire ou à garder |   à boire |  à boire  à garder |   à boire ou à garder |   à boire ou à garder |   à garder |   à garder |   à garder |   à garder |   à garder |  à garder  à boire ou à garder |  à boire ou à garder  à garder |  à garder  à boire ou à garder |   à garder |
| Champagne |  à boire |  à boire |  à boire |  à boire |  à boire ou à garder |  à boire ou à garder |  à boire ou à garder |  à boire ou à garder |  à boire ou à garder |  |  à garder |  à garder |  à garder | | |
| Languedoc |   à boire ou à garder |   à boire ou à garder |   à boire |   à boire |   à boire |   à boire |   à boire ou à garder |   à boire ou à garder |   à garder |   à garder |   à garder |  à garder  à boire ou à garder |   à boire ou à garder |   à garder |   à garder |
| Val de Loire |   à boire ou à garder |   à boire ou à garder |   à boire |   à boire |   à boire |   à boire |   à boire ou à garder |   à boire ou à garder |   à boire ou à garder |   à boire ou à garder |   à garder |   à garder |   à boire |   à garder |   à garder |
| Vallée du Rhône |   à boire ou à garder |   à boire ou à garder |   à boire |   à boire |  à garder  à boire |   à boire ou à garder |   à boire ou à garder |   à boire |   à garder |   à garder |   à garder |   à garder |   à boire |   à boire |   à garder |
| Italie |   à boire ou à garder |  à boire |   à boire ou à garder |  à boire ou à garder |   à boire ou à garder |  à boire ou à garder |  à garder |  à boire |  à boire ou à garder |  à garder |  à garder |  à boire ou à garder |   à boire |   à boire | |
| États-unis |    à boire |   à boire |   à boire ou à garder |   à boire |   à boire |   à boire |  à garder  à boire |   à garder |   à boire ou à garder |   à garder |  à garder  à boire ou à garder |  à garder  à boire ou à garder |   à garder |   à boire | |
| Chili |    à boire |   à boire |   à boire |   à boire |   à boire |   à boire |   à boire |   à boire ou à garder |  à boire ou à garder  à boire |  à garder  à boire |  à garder  à boire ou à garder |  à garder  à boire ou à garder |   à garder |   à garder | |

Blanquette de veau à l'ancienne

Pour 6 personnes Préparation : 20 min
Cuisson : 3 h en mode high - 6 h en mode low

- 1,4 kg de morceaux de veau pour blanquette (épaule désossée)
- 2 carottes épluchées et coupées en fines rondelles
- 1 blanc de poireau lavé et coupé en 2
- 1 branche de céleri épluchée et coupée en 3
- 1 oignon piqué de 2 clous de girofle
- 200 g d'oignons grelots épluchés
- 200 g de champignons de Paris nettoyés et coupés en 4
- 1 bouquet garni
- 40 cl d'eau
- Sel
- Poivre du moulin
- Pour la liaison :**
- 25 cl de crème épaisse
- Le jus de 1/2 citron
- 40 g de farine
- 40 g de beurre

1. Mettez la viande dans la mijoteuse. Ajoutez les légumes, les oignons, le bouquet garni et l'eau. Mélangez.
2. Assaisonnez et laissez mijoter.
3. Avant de servir, mélangez dans un bol la crème fraîche, le jus de citron et la farine. Rajoutez le beurre. Versez le mélange dans la mijoteuse, remuez et laissez épaissir 10 min.

Servez avec du riz pilaf.



Avec un cidre d'Éric Bordelet

Le cidre était au XVI^e siècle la boisson des gens aisés. En Normandie, quelques producteurs ont décidé de renouer avec la tradition en produisant des cidres de très bonne facture. L'arôme et les vertus de la pomme sont préservés au maximum pour nous offrir une boisson douce et savoureuse, respectueuse de son terroir.

Élevés tels des grands vins, ces cidres, autrefois très appréciés des marins, accompagnent subtilement une cuisine raffinée. L'association avec la blanquette a quelque chose de déroutant... le sucre doux et l'effervescence viendront surprendre et relever votre veau normand.

Le vin retenu

Éric Bordelet est tombé assez tard dans la pomme. C'est en 1992 qu'il décide de faire de grands cidres. Son verger, tout en biodynamie, est désormais connu dans le monde entier pour produire des cidres qui auront, pour certains, fermentés en fûts.

D'autres associations possibles

Sancerre Alphonse Mellot ou François Crochet, Saint-Romain Alain Gras ou Gilles Buisson

il était une fois...

La blanquette de veau est un grand classique de la cuisine française composée d'apprêts de veau et servie traditionnellement avec du riz. La cuisson lente et douce du veau avec des petits légumes assure à la viande une texture moelleuse à souhait.





Avec un Marsannay du domaine Denis Mortet

En Bourgogne, les vigneron·nes ont une tradition de « mariner » leur bourguignon avec le vin qui leur sera servi à table. Pommard, Gevrey-Chambertin et autres Nuits-Saint-Georges, des vins sélectionnés pour leur force de caractère et leurs tanins, passaient donc à la casserole avant de terminer dans les verres des convives. Mais quel vin retenir quand on dispose de tant de bons crus ? En la matière, les coutumes ont évolué. Le bœuf bourguignon s'accommodera parfaitement d'un vin de terroir, puissant mais avec de l'élégance et de la finesse. Marsannay réussit ce mariage délicat entre complexité et gourmandise des arômes de fruits rouges ou noirs. Ce vin de la Côte de Nuits est suffisamment intense pour ne pas s'effacer devant ce plat de caractère.

Le vin retenu

Le domaine Mortet nous offre un Marsannay d'une élégance rare. Arnaud Mortet a succédé à son père avec brio et perpétué les valeurs familiales avec la même précision et la finesse qui ont fait le succès de la maison.

D'autres associations possibles

Morey-Saint-Denis (Arlaud père et fils, Dujac, Hubert Lignier, Michel Magnien ou Clos des Lambrays), Gevrey-Chambertin (Geantet-Pansiot, Galeyrand, René Bouvier)

Bœuf bourguignon

Pour 6 personnes Préparation : 15 min
Cuisson : 4 h en mode high - 8 h en mode low

- | | |
|---|--|
| 1,3 kg de paleron ou de collier coupé en cubes de 3 cm | 1 bouquet garni (thym, laurier, persil) |
| 300 g de poitrine fumée découpée en lardons | 50 cl de vin rouge corsé |
| 2 gros oignons coupés en 4 | 20 cl de fond de veau |
| 300 g de champignons de Paris lavés | Sel |
| 3 carottes épluchées et coupées en rondelles | Poivre du moulin |
| 1 tomate concassée | Pour la liaison : |
| 2 gousses d'ail épluchées | 40 g de farine |
| | 40 g de beurre |
| | 15 cl d'eau |

- 1. Mettez tous les ingrédients dans la mijoteuse. Versez le vin et le fond de veau.**
- 2. Assaisonnez et laissez mijoter.**
- 3. Avant de servir, mélangez dans un bol la farine avec l'eau et le beurre. Versez dans la mijoteuse. Remuez et laissez épaissir 10 min.**

Servez avec des tagliatelles fraîches.

il était une fois...

Le bœuf bourguignon est le plat emblématique de la Bourgogne qui, comme son nom l'indique, est composé de viande de bœuf cuisée au vin rouge de la région et de légumes variés (oignons, carottes...) cuits lentement à feu doux. N'hésitez plus à réaliser ce plat dominical emblématique des mijotés !



Boulettes de viande

Pour 6 personnes Préparation : 15 min
Cuisson : 2 h 30 en mode high - 5 h en mode low

1 kg de viande de bœuf hachée fraîche 5% MG
1 petite boîte de concentré de tomate
1 oignon haché
150 g de pignons de pin

1 botte de coriandre hachée
1/2 verre d'eau
1/2 verre de vin blanc sec
Sel
Poivre



Avec un Zinfandel de Californie

Le croquant et la sucrosité du Zinfandel de la Sierra Nevada, le cépage roi aux États-Unis, vient contraster avec le moelleux de la boulette de viande. C'est une harmonie en hommage au sud-ouest américain que nous tentons ici. Ce vin rouge, très marqué par l'élevage en fûts, apporte une petite touche vanillée. Ce vin facile et léger s'associera avec l'ensemble de vos recettes, qu'elles soient aigres douces, barbecue, chili... Les amateurs de bières pourront également l'associer avec une bière américaine ou mexicaine (Corona, Dos Equis...).

Le vin retenu

La «winery» Gallo est la plus grande entreprise viticole familiale au monde. Les frères Ernest et Julio Gallo ont réalisé leur rêve de faire du vin il y a plus de 75 ans. Aujourd'hui, leur Zinfandel, produit au pied de la Sierra Valley, est devenu un best-seller.

D'autres associations possibles

Merlot, Leonetti Cellar (rouge, Columbia valley, Sonoma Pinot noir; Landmark (rouge, Sonoma Valley), Coteaux du Languedoc 2006, Montcalmès (rouge)

1. Dans un bol, mélangez la viande hachée avec l'oignon, les pignons de pin, la coriandre hachée, et assaisonnez. Confectionnez des petites boulettes d'environ 30 g.

2. Mélangez le concentré de tomate dans la mijoteuse avec l'eau, et le vin blanc. Incorporez les boulettes de viande.

3. Laissez mijoter.

Servez accompagné de semoule.

Astuce : pour des boulettes de même taille, confectionnez-les à l'aide d'une cuillère à glace.



il était une fois...

La boulette de viande est une recette particulièrement présente dans la cuisine orientale mais reste un plat qui existe partout ailleurs dans le monde. C'est une recette simple et savoureuse qui réglera petits et grands.

il était une fois...

La carbonade est une spécialité flamande, d'où la présence de bière et de pain d'épices dans les ingrédients principaux ! Ce sont justement ces deux ingrédients qui donnent un délicieux goût sucré à la sauce...

Carbonade

17

Pour 6 personnes Préparation : 15 min
Cuisson : 2 h 30 en mode high - 5 h en mode low

| | |
|---|--|
| 1,5 kg de viande de bœuf à braiser type paleron, coupée en cubes | 3 clous de girofle |
| 60 cl de bière ambrée | 6 tranches (140 g) de pain d'épices coupé en morceaux |
| 2 c. à s. de vinaigre de vin rouge | Sel |
| 2 c. à s. de vergeoise brune (ou cassonade) | Poivre |
| 2 c. à s. de farine | Pour la liaison : |
| 2 feuilles de laurier | 30 g de farine |
| | 30 g de beurre |



Avec une bière brune « Bacchus », de la brasserie Van Honebrouck d'Ingelmunster

Même si Bacchus est le Dieu romain de la vigne et du vin, on pardonnera volontiers aux Flamands d'avoir baptisé l'une de leur bière du même nom. Car cette bière belge emprunte au vin sa rondeur, son côté fruité et légèrement boisé. La « Bacchus » se découvre et se déguste donc à table, avec les grands classiques de la cuisine belge comme la carbonade. En prenant garde, comme pour le vin, de ne pas la déguster trop fraîche.

La boisson retenue

La Bacchus est une bière à fermentation haute. Sa particularité ? Elle est ensuite conduite vers des fûts en chêne où elle subit une maturation d'environ 18 mois.

Autre accord possible

La bière brune d'abbaye « La Cuvée de Saint-Amand », ou une bière blonde belge

1. **Mettez** tous les ingrédients dans la mijoteuse. Assaisonnez.
2. **Laissez mijoter.**
3. **Avant de servir**, mélangez dans un bol la farine et le beurre dans un peu de jus de cuisson. Versez dans la mijoteuse, remuez et laissez épaissir 10 min.

Servez avec des frites, dans la plus grande tradition flamande !

Cassoulet de Castelnaudary

Pour 6 personnes Préparation : 15 min
Cuisson : 3 h en mode high - 6 h en mode low

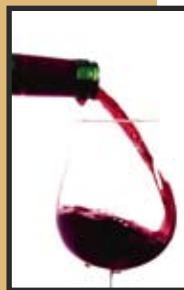
2 boîtes de haricots blancs en conserve (1 kg)
300 g de lard de poitrine
4 morceaux de confit de canard
3 saucisses de Toulouse
5 gousses d'ail

1 saucisse de couenne
Sel
2 bouquets garnis (thym, laurier, persil)
1 boîte de tomates concassées (250 g)

1. Mettez les ingrédients dans la mijoteuse dans l'ordre suivant : le lard, la moitié des haricots, le confit, les saucisses, les gousses d'ail, le bouquet garni. Salez, poivrez. Recouvrez avec le reste des haricots et la tomate.

2. Laissez mijoter.

Accompagnez ce délicieux cassoulet d'une bonne salade de saison.



Avec un Pic Saint Loup du domaine de l'Hortus

Pour cette recette originaire du Languedoc, il est obligatoire de l'associer avec un vin du pays. Et quel meilleur représentant pour cela que le Pic Saint Loup ? Adossé aux contreforts cévenols, dans la zone des Garrigues nord de Montpellier, ce vignoble très sauvage, produit des vins chauds et masculins. Situé entre la mer Méditerranée et les Cévennes, à 30 kilomètres du littoral, le Pic Saint Loup est la plus septentrionale des appellations du Languedoc. Il est tout indiqué pour souligner le petit côté sucré de nos haricots blancs. Car derrière la puissance de la syrah (60 %), le mourvèdre (30 %) et la grenache (10 %) apportent cette petite touche méridionale qui réchauffe le palais avec des arômes de garrigue.

Le vin retenu

Au début de l'aventure, Jean et Marie-Thérèse Orliac s'installent dans la combe de Fambétou au début des années 70, persuadés que l'on peut produire ici de grands Languedoc. Aujourd'hui, le domaine de l'Hortus est resté une affaire de famille et s'est construit une renommée mondiale, notamment grâce à cette « Grande cuvée » de Pic Saint Loup.

D'autres associations possibles

Minervois Borie de Maurel (rouge), Moulis château Poujeaux (rouge), Madiran «cuvée prestige» château Montus, Cornas Vins de Vienne (rouge)

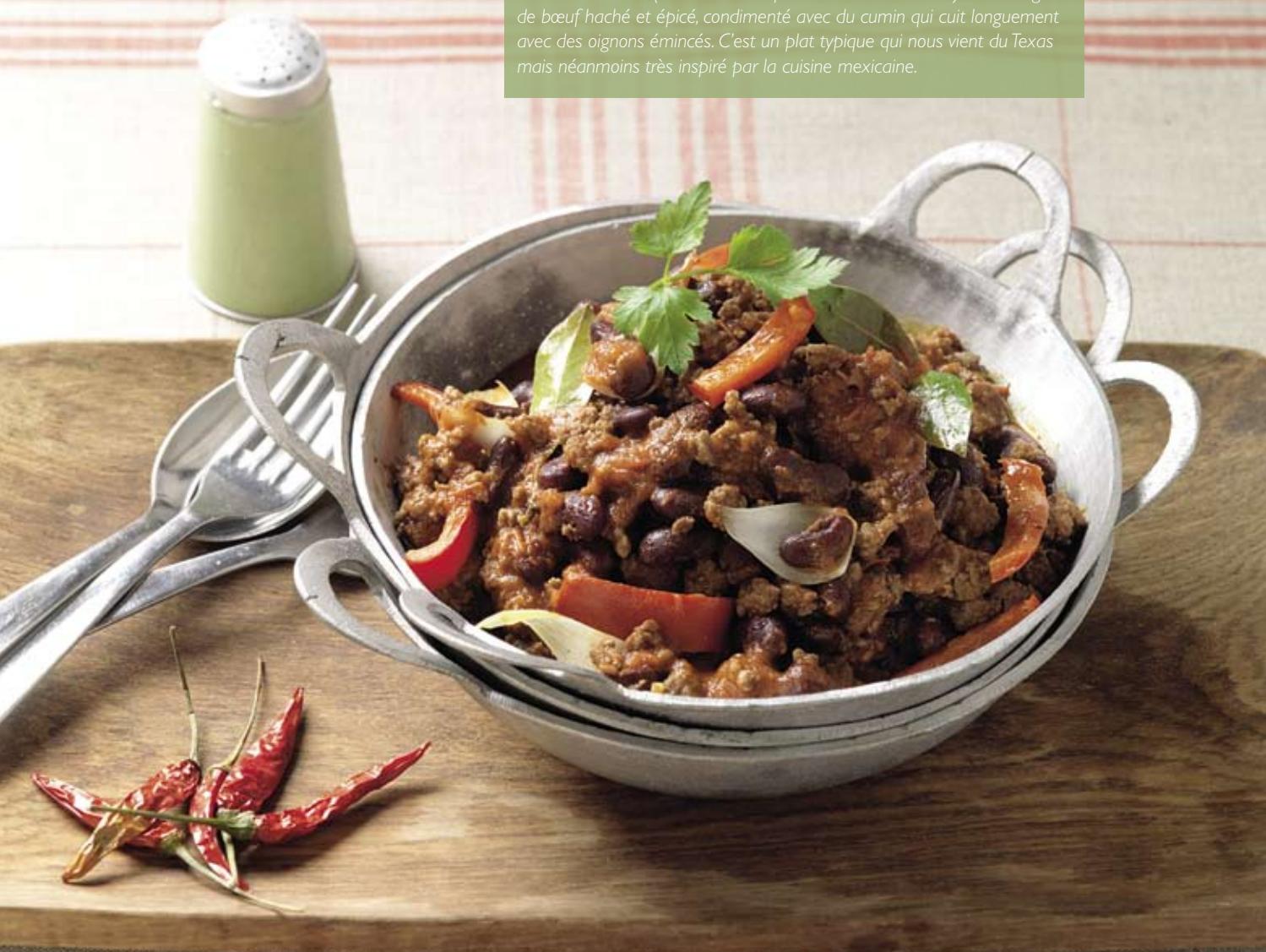


il était une fois...

Le cassoulet est une spécialité du Languedoc et tient son nom de la cocotte en terre cuite émaillée servant à sa cuisson, la cassole. Si l'ingrédient principal de ce plat est le haricot blanc, ce sont les viandes utilisées qui lui confèrent toute son originalité et son goût.

il était une fois...

Le chili con carne (littéralement « piment avec la viande ») est un ragoût de bœuf haché et épicé, condimenté avec du cumin qui cuit longuement avec des oignons émincés. C'est un plat typique qui nous vient du Texas mais néanmoins très inspiré par la cuisine mexicaine.



Avec un « Néblus » de la Vina Casablanca

L'histoire du chili con carne vient pimenter les livres de recettes : qui des prisonniers texans, des Amérindiens ou des immigrants espagnols ont bien pu imaginer cette recette épicée ? Une chose est sûre, ce n'est pas aux Chiliens que l'on doit le fameux chili... Loin de faire de la figuration, les vins rouges chiliens peuvent cependant s'inviter à table. Car pour accompagner ce plat pimenté et ensoleillé, rien de tel qu'un vin rouge puissant, nerveux et tannique. La Vallée de Colchagua, au Chili, nous offre des vins à la hauteur de ce challenge, une région tempérée par des vents frais, qui produit des vins musclés. Idéal pour accompagner notre chili con carne.

Le vin retenu

La vallée de Colchagua, arrosée par le río Tinguiririca, est un excellent terroir pour les vignobles qu'elle abrite. La vina Casablanca y produit un rouge « Néblus » de qualité. Ses tanins sont nerveux et rugueux, mais ce vin rouge produit à base de cabernet sauvignon, de merlot et de carmenère offre également le côté croquant du fruit.

D'autres associations possibles

Priorat « Riu » du trio infernal (vin rouge espagnol de Catalogne), Aurus, Allende (vin rouge, Rioja, Espagne), Cabernet Sauvignon, domaine A (vin rouge Tasmanie, Australie)

Chili con carne ²¹

Pour 6 personnes Préparation : 15 min
Cuisson : 2 h 30 en mode high - 5 h en mode low

- | | |
|--|--|
| 1,2 kg de viande de bœuf hachée fraîche | 1 gousse d'ail hachée |
| 500 g de haricots rouges en conserve | 1 pointe de piment de Cayenne |
| 5 tomates coupées en quatre | 1 c. à c. de cumin |
| 2 c. à s. de concentré de tomate | 2 c. à s. de cassonade |
| 3 oignons émincés | 20 cl de bouillon de bœuf chaud |
| 2 poivrons rouges coupés en lanières | 1 c. à s. d'huile d'olive |
| | Sel |
| | Poivre |

1. Mettez tous les ingrédients dans la mijoteuse, mélangez et assaisonnez selon votre goût.

2. Laissez mijoter.

Servez le chili con carne avec des galettes de maïs.

Choucroute



Avec un Riesling de Marc Kreydenweiss

Les épices, «würze» en allemand, et le côté sucré du Gewurztraminer se marieront parfaitement avec l'acidité de notre choucroute. Mais les Alsaciens vous diront qu'elle se déguste avec un Riesling, plus délicat, plus complexe et plus fleuri. On découvre dorénavant des Riesling beaucoup plus intenses en bouche, plus subtiles, plus secs aussi. Bien sûr, dans les auberges alsaciennes, deux écoles s'opposent. Les amateurs de bières et les amateurs de vins blancs. Mais les grands crus offrent cette harmonie incomparable et dévoilent avec le temps des notes épicées de cannelle, de muscade... À noter que les Riesling s'apprécient également jeunes (avec des arômes d'agrumes et de fleurs).

Le vin retenu

Marc Kreydenweiss croit aux vertus de la biodynamie et aux vins secs. Au pays de la vendange tardive, le viticulteur d'Andlau s'évertue à produire des Riesling limpides, droits et intenses. Son grand cru «Wiebelsberg La Dame» est là pour en attester.

D'autres associations possibles

Gewurztraminer Albert Mann, Riesling Domaine Weinbach, Pinot blanc Marcel Deiss (blancs)

Pour 6 personnes Préparation : 10 min
Cuisson : 4 h en mode high - 8 h en mode low

| | |
|--|-----------------------------------|
| 800 g de choucroute crue | 25 cl de riesling |
| 6 saucisses fumées ou à l'ail | 6 feuilles de sauge |
| 6 saucisses de Strasbourg | 25 cl d'eau |
| 300 g de poitrine de porc fumée | Sel |
| 500 g de pommes de terre | Poivre noir |
| 2 oignons émincés | Quelques baies de genièvre |
| 1 c. à s. de graisse de porc | |

- 1. Mettez dans la mijoteuse successivement une couche de choucroute, le reste des ingrédients et terminez par une couche de choucroute.**
- 2. Ajoutez le riesling et complétez avec l'eau. Assaisonnez.**
- 3. Laissez mijoter.**

Vous pouvez remplacer les viandes par différentes sortes de poissons pour obtenir une délicieuse choucroute de la mer !

il était une fois...

La choucroute est une spécialité alsacienne, que l'on cuisine désormais aussi bien en Lorraine que dans plusieurs régions d'Allemagne. Elle contient du chou blanc ainsi que plusieurs types de viandes et de charcuteries. Cette recette complète accompagnera parfaitement vos dîners d'hiver.



il était une fois...

Le coq au vin est une recette d'origine bourguignonne dont la spécificité était au départ de laisser mariner le coq jusqu'à 48 h dans du vin rouge de pays pour en attendrir la chair et en relever le goût d'une manière singulière... Aujourd'hui encore les puristes vantent les mérites de la marinade au vin, même si elle est souvent réduite aujourd'hui à douze heures maximum !

Coq au vin

Pour 6 personnes **Préparation : 20 min** **Marinade : 12 h**
Cuisson : 5 h en mode high - 10 h en mode low

1 coq découpé en morceaux **1** bouquet garni
2 carottes épluchées et émincées **200 g** de petits champignons de Paris coupés en deux
2 oignons coupés en 4 **200 g** de lardons
2 tomates coupées en 4 **Sel**
75 cl de vin rouge **Poivre du moulin**
25 cl de bouillon de volaille chaud **Pour la liaison :**
1 c. à c. de grains de poivre **20 g** de farine
2 gousses d'ail écrasées **20 g** de beurre

1. La veille, mettez les morceaux de coq dans un grand saladier, ajoutez les carottes et l'oignon, versez le vin et 1 c. à c. de grains de poivre. Laissez mariner 12 h au frais.

2. Le jour même, égouttez le coq et passez la marinade dans un égouttoir. Réunissez tous les ingrédients dans la mijoteuse.

3. Laissez mijoter. Le coq est cuit lorsque la chair se détache.

4. Avant de servir, mélangez dans un bol la farine et le beurre avec un peu de jus de cuisson. Versez dans la mijoteuse, remuez et laissez épaissir 10 min.

Le coq au vin est traditionnellement servi avec des tagliatelles fraîches.



Avec un Givry du domaine Sarrazin

Pour un met royal, rien de mieux qu'un vin royal. Si Givry est connu pour être le vin préféré d'Henri IV, il est devenu un vin très populaire. Ce vin de la côte chalonaise, en Bourgogne, est suffisamment fier pour ne pas se laisser impressionner par la volaille marinée dans le vin rouge. Givry possède de la structure face à une sauce mijotée au vin rouge mais ce pinot noir révèle également les arômes de fruits noirs... ceux-là même qui viendront prolonger le plaisir de la Bourgogne sur vos papilles.

Le vin retenu

Adossé au vignoble de Givry, c'est dans le petit village de Jambles que le domaine Sarrazin s'est construit sa réputation. Ses Givry ont du caractère, ils sont puissants, équilibrés, expressifs et élégants.

D'autres associations possibles

Volnay du domaine Nicolas Rossignol, Pommard Anne Parent, Beaune premier cru « Les Theurons, Louis Jadot, Saint-Joseph « Les Serines » François Villard (rouges)

Curry d'agneau

Pour 6 personnes Préparation : 15 min
Cuisson : 3 h en mode high - 6 h en mode low

1,5 kg d'épaule d'agneau désossée
et découpée en morceaux
4 gros oignons émincés
1 échalote ciselée
4 c. à s. de curry
1 bouquet garni (thym,
laurier, persil)
100 g de noix de coco râpée

50 cl de crème liquide
Huile d'olive
Coriandre fraîche hachée
Sel
Poivre
Pour la liaison :
20 g de farine
20 g de beurre

1. Dans un saladier, mélangez la viande avec le curry. Mettez-la dans la mijoteuse avec tous les autres ingrédients.

2. Laissez mijoter.

3. Avant de servir, mélangez dans un bol la farine et le beurre avec un peu de jus de cuisson. Versez dans la mijoteuse, remuez et laissez épaissir 10 min.

Parsemez de coriandre hachée et servez avec du riz safrané.

Astuce : vous pouvez varier votre recette en utilisant de l'épaule de porc et du colombo.

il était une fois...

Le curry désigne un mélange d'épices particulièrement utilisé dans la cuisine indienne et qui a été ramené par les occidentaux au moment de la colonisation. Il peut être plus ou moins doux ou fort, mais il reste reconnaissable par son goût très parfumé. Ce mélange d'épices se marie très bien avec l'agneau, viande tendre et savoureuse.



Avec un Condrieu du domaine Yves Cuilleron

Le curry d'agneau joue sur un répertoire épicé. Un mélange d'odeurs et de saveurs, et une touche d'exotisme, qui flirte à merveille avec un vin généreux et ensoleillé. Pourquoi pas un vin blanc de la vallée du Rhône ; le fameux Condrieu, ce vin sec aux reflets dorés et aux notes subtiles d'agrumes. Jadis, très apprécié des papes d'Avignon, il se fait facilement des amis à table grâce à sa fraîcheur et à sa très paradoxale amertume fruitée.

Vin retenu

L'appellation Condrieu s'étend dans la vallée du Rhône sur une centaine d'hectares. Ce vin blanc, caractérisé par des arômes floraux est produit à partir d'un seul cépage, le viognier. Yves Cuilleron est passé maître dans l'art de vinifier ce vin. Sa « Petite côte » est un must d'équilibre, il révèle des notes d'agrumes et de paille grillée.

Autres accords possibles

Condrieu Georges Vernay (blanc), Saint-Joseph «Paradis Saint Pierre» du domaine Coursodon (blanc), Sancerre du domaine Vincent Pinard ou Lucien Crochet (blanc)

il était une fois...

La daube de bœuf est un plat traditionnel de Provence qui, comme certains autres plats mijotés, doit mariner dans du vin rouge pour s'en imprégner. La différence de cette recette tient dans le choix de la viande utilisée : la macreuse prise côté gîte, tellement tendre et savoureuse !



Avec un Châteauneuf-du-pape du domaine du Vieux Télégraphe

C'est une exception nationale. La seule appellation à « mélanger » autant de cépages dans la bouteille : 13 en tout. Dans ce Châteauneuf, le grenache noir, le mourvèdre, la syrah, le cinsault, la clairette et les autres ont patienté en fûts avant de finir dans nos verres. C'est, dit-on, un vin qu'il faut savoir attendre avant de servir. Car, comme la daube, ces cépages méditerranéens fougueux ont besoin de « mijoter » avant de révéler leur vraie personnalité. La puissance et les tanins s'estompent pour nous offrir un vin onctueux, plein d'épices et de chaleur. Du soleil en bouteille.

Le vin retenu

Daniel et Frédéric Brunier mettent en musique leur Châteauneuf-du-pape à l'aide de plusieurs cépages (grenache noir 65 %, mourvèdre 15 %, syrah 15 %, cinsault, Clairette et autres 5 %). Sur ce plateau caillouteux de la Crau, lieu-dit bien connu de l'appellation Châteauneuf du pape, les vignes ont en moyenne une soixantaine d'années.

D'autres associations possibles

Châteauneuf-du-pape Clos des papes (rouge) ou domaine Marcoux (rouge), Ermitage Michel Chapoutier (rouge), Pomerol Feytit-Clinet (rouge)

Daube de bœuf

Pour 6 personnes
Marinade : 4 h

Préparation : 15 min
Cuisson : 6 h en mode high - 12 h en mode low

- 1,2 kg de gîte macreuse, (paleron, collier..) découpée en morceaux
- 25 cl de fond de veau
- 150 g de cèpes séchés
- Sel
- Poivre
- 1 oignon émincé
- Pour la liaison :
- 2 branches de thym effeuillé
- 40 g de farine
- 1/2 bouquet de persil plat haché
- 20 cl de jus de tomate
- 6 tranches fines de poitrine fumée
- 1 bouteille de 75 cl de vin rouge

1. Mettez le bœuf et la poitrine fumée dans la mijoteuse, assaisonnez de sel et de poivre et mouillez avec le vin rouge. Laissez mariner au moins 4 h afin que la viande s'imprègne bien du vin, puis ajoutez l'oignon, le thym, le persil, le fond de veau et les cèpes.

2. Laissez mijoter.

3. Avant de servir, mélangez dans un bol la farine avec le jus de tomate. Versez le mélange dans la mijoteuse, remuez et laissez épaissir 10 min.

Servez avec des pâtes fraîches.

il était une fois...

Mélange de plusieurs poissons et crustacés, ce plat vous séduit par sa fraîcheur et son moelleux. Vous pouvez également créer vous-même des variantes de cette recette en ajoutant vos poissons préférés...

Fricassée de la mer

Pour 6 personnes Préparation : 15 min
Cuisson : 2 h en mode high - 4 h en mode low

| | |
|---|--------------------------------|
| 1 queue de lotte nettoyée de 1 kg environ et coupée en 4 morceaux | 25 cl de vin blanc |
| 6 rougets nettoyés et vidés | 50 cl de fumet de poisson |
| 6 grosses crevettes décortiquées | 25 cl de crème fraîche épaisse |
| 500 g de noix de Saint-Jacques | 10 g de farine |
| 1 échalote hachée | 10 g de beurre |
| 1 branche d'estragon | Fleur de sel |
| | Poivre |

1. Mettez les poissons (la queue de lotte et les rougets) dans la mijoteuse. Salez et poivrez. Ajoutez l'échalote, la farine, le beurre, le vin blanc et le fumet de poisson. Mélangez.

2. Laissez mijoter.

3. 15 min avant de servir, ajoutez les crevettes, les coquilles Saint-Jacques et la crème fraîche. Laissez mijoter 15 min.

Servez dans des assiettes creuses, accompagné d'une poêlée d'épinards et de petits croûtons aillés.

Conseil : pour plus de goût, vous pouvez mixer le fumet de poisson et le fumet de crustacés.



Avec la cuvée Magali du domaine Saint-André de Figuière

La fricassée de la mer nous invite à rester près de la Méditerranée. Ici, le soleil a sa résidence principale et ne s'endort jamais sans embrasser les vignes. Le mistral assainit les vignobles et la mer régule la température... Cette terre de Provence, magnifiquement représentée par l'appellation Lalonde-les-Maures, produit des vins de plaisir, de fête et de vacances. Frais et purs, ces rosés sont une gorgée de soleil et de fraîcheur. Le mariage est idéal avec notre plat de la mer.

Le vin retenu

Entre Toulon et Saint-Tropez, près du Lavandou et de Bormes-les-Mimosas, en face des îles de Porquerolles, le domaine Saint-André de Figuière est idéalement situé entre la mer Méditerranée et le massif des Maures. Il nous livre quelques très belles cuvées provençales issues de vignes travaillées en culture biologique, notamment cette élégante cuvée Magali (Côtes de Provence).

D'autres associations possibles

Lalonde-les-Maures, château les Valentines (provence, rosé), Collioure «cuvée Trémadoc», domaine Madeloc (blanc), Chablis domaine Jean-Paul et Benoît Droin, Petit Chablis, La Chablisienne

il était une fois...

Le gigot est une pièce de viande qui réunit la selle et la cuisse de l'agneau, une alliance garante de tendresse et de saveur. L'agneau pascal se déguste notamment pour célébrer la fin du carême mais se décline également pour d'autres plats traditionnels, comme ce gigot d'agneau mijoté de sept heures.



Avec un Pauillac du Château d'Armailhac

Le dernier coup de pinceau donné à votre gigot et il est déjà l'heure de préparer la bouteille à la hauteur d'un plat qui aura mijoté sept heures durant. L'agneau est une viande raffinée et puissante à la fois. Il lui faut un cru royal, un Bordeaux de belle lignée : un Pauillac, terroir qui abrite de nombreux grands crus classés, château Lafitte, Latour, Rothschild... Cette appellation mythique du Médoc est connue pour produire des vins robustes, de garde. Mais c'est aussi un vin rouge capable de s'assouplir avec quelques années de cave et s'ouvrir sur des notes de baies et parfois de chocolat. C'est un vin qui se déguste à table, un vin de gigot de surcroît.

Le vin retenu

Ce cinquième grand cru dans la classification officielle des vins de Bordeaux de 1855 est le voisin du très célèbre Mouton Rothschild, grand cru de l'illustre famille Rothschild. Ce Pauillac, le cinquième de la lignée, possède toute la noblesse et la complexité de ce terroir.

D'autres associations possibles

Pauillac château Pontet-Canet (rouge), Saint-Émilion château Canon (rouge), Saint-Émilion château Figeac (rouge), Pessac-Léognan Les Carmes-Haut-Brion

Gigot d'agneau braisé de sept heures ³³

Pour 6 personnes Préparation : 15 min
Cuisson : 7 h en mode high - 14 h en mode low

- | | |
|------------------------------------|----------------------------------|
| 1 gigot d'agneau de 2,5 kg désossé | 2 oignons épluchés |
| 1 pot de moutarde de Dijon | 3 carottes coupées |
| 150 g de miel | 1 feuille de laurier |
| 3 têtes d'ail | 2 branches de thym |
| 1/2 l de jus d'orange | 3 c. à c. d'épices ras el hanout |

1. Mettez tous les ingrédients dans la mijoteuse.
2. Laissez mijoter.

Servez avec du boulgour.

Astuce : vous pouvez faire sauter le gigot dans une poêle 5 min de chaque côté avant de le mettre dans la mijoteuse.

Goulash

Pour 6 personnes Préparation : 20 min
Cuisson : 4 h en mode high - 8 h en mode low

- 1,5 kg de ragoût de bœuf découpé en gros cubes
- 2 c. à s. d'huile végétale
- 5 oignons coupés en rondelles ou 10 petits oignons entiers
- 3 poivrons rouges coupés en lanières
- 2 pommes de terre à chair ferme coupées en dés
- 100 g de concentré de tomate
- 3 gousses d'ail écrasées
- 3 c. à s. de paprika doux
- 1 c. à c. de marjolaine
- 40 cl d'eau
- Sel et poivre
- Pour la liaison :**
- 40 g de farine

1. Mettez tous les ingrédients dans la mijoteuse, sauf la farine.
2. Laissez mijoter.
3. Avant de servir, mélangez dans un bol la farine avec un peu de jus de cuisson. Versez le mélange dans la mijoteuse et laissez épaissir 10 min.

Servez avec une purée de pomme de terre.



Avec un Egri Bikaver

C'est peut-être l'un des plus célèbres plats hongrois... et l'un des vins rouges les plus connus en Hongrie. L'Egri Bikavér appelé aussi « sang de taureau d'Eger » tient son surnom à un épisode de l'histoire hongroise. Au cours de la résistance des Hongrois face à l'envahisseur ottoman, la légende raconte que les troupes locales ont repoussé les armées turques grâce à ce vin que leur versaient les femmes. Face à la ferveur hongroise, les Turcs ont pensé que les femmes rallongeaient le vin avec du sang de taureau... Ce vin puissant et rafraîchissant, à la robe rouge grenat est l'allié idéal du Goulash, un plat relevé et épicé.

Le vin retenu

L'Egri Bikaver, célèbre vin rouge hongrois issu d'un assemblage d'au moins trois des cépages les plus représentatifs de cette région : le merlot, le cabernet sauvignon, le cabernet franc, le blauburger, le pinot noir, le kadark, le kékfankos et le kékoportó (trois cépages purement hongrois)..

D'autres associations possibles

Une Soproni, fameuse bière blonde hongroise

il était une fois...

Le goulash est un plat hongrois très répandu dans une bonne partie de l'Europe centrale et dans les Balkans. Il s'agit d'une soupe de bœuf aux oignons et au paprika et garnie de pommes de terre. La recette remonte au IX^e siècle et porte le nom des gardiens de bœufs des tribus nomades qui peuplaient la région à cette époque.



Irish Stew

Pour 6 personnes Préparation : 15 min
Cuisson : 3 h 30 en mode high - 7 h en mode low

1,5 kg de gigot de mouton
(ou épaule) désossé et découpé
en cubes
1 kg de pommes de terre
épluchées et coupées en quartiers
6 oignons émincés
6 carottes épluchées et coupées
en morceaux

50 cl de bouillon de poulet
ou de bœuf chaud
1 bouquet de persil haché
Thym
Sel
Poivre

1. Disposez les pommes de terre au fond de la mijoteuse, ajoutez le persil, le thym, les oignons, les carottes, la viande et le bouillon. Assaisonnez.

2. Laissez mijoter.

Variante : pour plus de couleur dans le bouillon, vous pouvez faire dorer la viande dans une poêle avant de la mettre dans la mijoteuse.



Avec une bière rousse Kilkenny

La légende raconte que la Kilkenny est née il y a plus de 300 ans, sur les ruines d'une abbaye du XIII^e siècle. En référence, la brasserie - toujours en activité aujourd'hui - fut surnommée la «Saint Francis Abbey». Si l'on retrouve cette bière rousse, douce et fruitée en pression dans les bars, elle sait également s'imposer à table, pour accompagner ce ragoût d'agneau servi d'ailleurs dans de nombreux pubs.

La boisson retenue

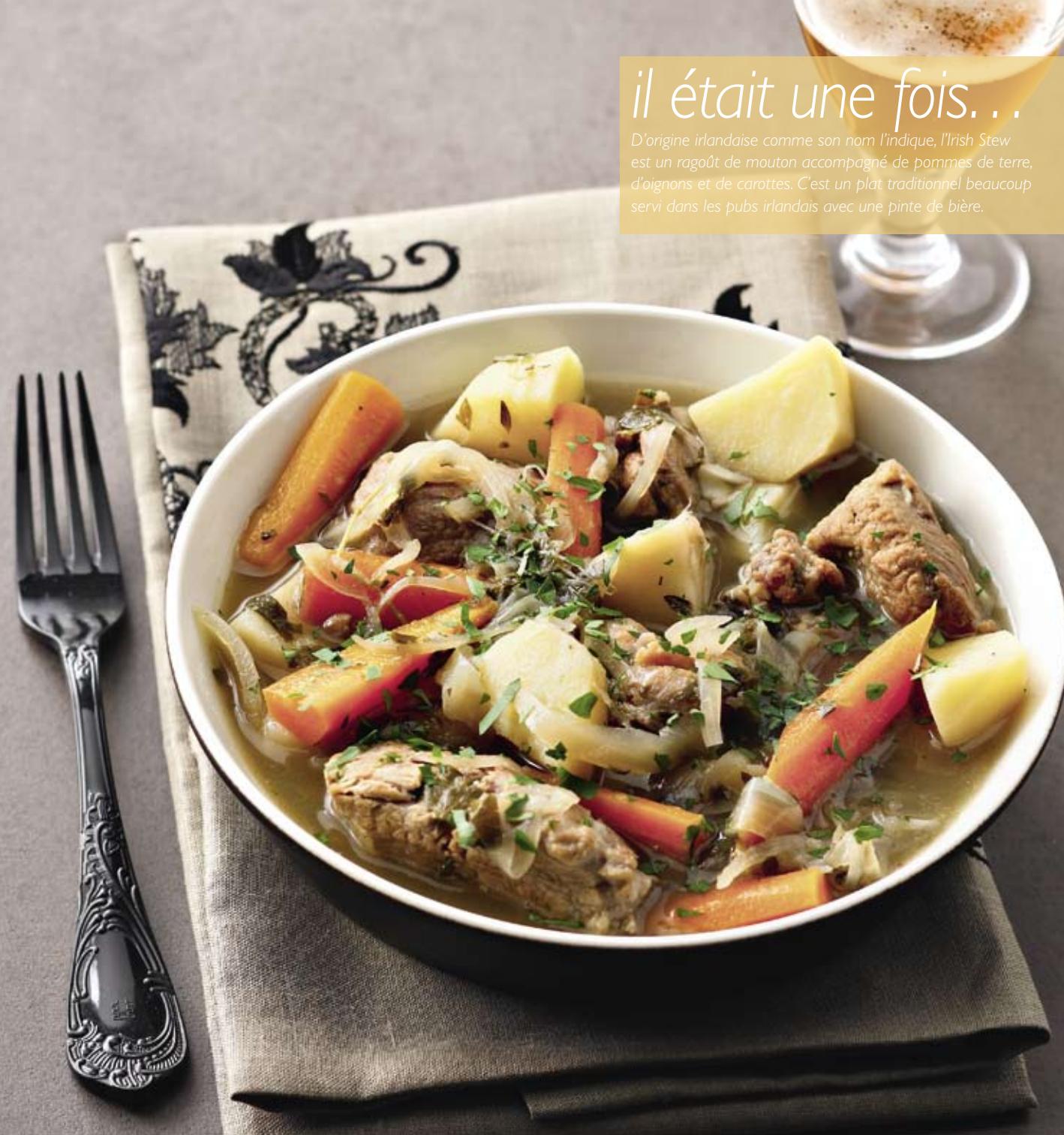
Douce et amère à la fois, la Kilkenny fait partie des bières locales les plus consommées en Irlande. Elle est généralement proposée à la pression, mais on peut la trouver également en bouteilles.

D'autres associations possibles

La Smithwick's, (bière rousse), Guinness (bière brune)

il était une fois...

D'origine irlandaise comme son nom l'indique, l'Irish Stew est un ragoût de mouton accompagné de pommes de terre, d'oignons et de carottes. C'est un plat traditionnel beaucoup servi dans les pubs irlandais avec une pinte de bière.



il était une fois...

Ambroise Paré, père de la chirurgie moderne qui reçut en son temps le titre honorifique de premier chirurgien du Roi au XVI^e siècle, recommandait déjà à ses patients le jarret de veau mijoté pour se rétablir. Aujourd'hui, le jarret de veau reste un grand classique... pour se régaler !



Avec un Saint-Aubin d'Hubert Lamy

Notre choix s'est porté sur un vin blanc sec, un chardonnay, pour son élégance et son petit côté fleuri. Saint-Aubin blanc fera parfaitement l'affaire mais un autre blanc de la Côte de Beaune sera également approprié. En effet, ces crus offrent des arômes complexes et subtils aussi comme des notes de fleurs, de beurre ou de miel. L'harmonie avec le jarret fonctionne à merveille.

Le vin retenu

La famille Lamy travaille la vigne à Saint-Aubin, en Bourgogne, depuis 1640. Aujourd'hui, c'est Olivier Lamy qui a pris en main les destinées de ce domaine réputé pour ses vins blancs comme ce Saint-Aubin «en Remilly», très beurré et surtout d'une longueur en bouche incomparable.

D'autres associations possibles

Saint-Aubin «La Fontenotte», domaine Marc Colin (blanc), Chassagne-Montrachet Benoit, domaine Jean Chartron, Rully premier cru «La Pucelle», domaine Henri et Paul Jacqueson

Jarret de veau de lait fermier ³⁹

Pour 6 personnes Préparation : 25 min
Cuisson : 4 h 30 en mode high - 9 h en mode low

| | |
|---|------------------------|
| 1,6 kg de jarret de veau | 3 tomates coupées en 2 |
| 1 branche de céleri épluchée et coupée en 3 | 30 cl de fond de veau |
| 2 carottes épluchées et coupées en 3 | 25 cl d'eau |
| 1 oignon épluché et coupé en 2 | 1 branche de thym |
| | 1 gousse d'ail |
| | 30 g de beurre |
| | Poivre mignonnette |
| | Fleur de sel |

1. Assaisonnez le jarret de fleur de sel. Mettez-le dans la mijoteuse, versez le fond de veau. Ajoutez le reste des ingrédients.

2. Laissez mijoter. Le jarret est cuit lorsque la viande se détache de l'os.

Servez avec du quinoa.

Vous pouvez aussi faire une recette originale en rajoutant 300 g d'épeautre au début de la cuisson.

il était une fois...

La joue de bœuf est ce que l'on appelle un abat car elle constitue une extrémité consommable du bœuf qui n'est ni de la chair, ni du muscle. Grâce à la cuisson lente et douce, la joue de bœuf devient délicieusement fondante...

Joue de bœuf en miroton

Pour 6 personnes Préparation 20 min
Cuisson : 5 h en mode high - 10 h en mode low

4 joues de bœuf dénervées et dégraissées
200 g de cornichons coupés en lamelles
20 g de beurre
1 oignon coupé en 4
2 échalotes entières

5 grains de poivre noir
2 cubes de bouillon de bœuf
1 boîte de tomates séchées
1 cl de vinaigre de vin
Huile
Sel

1. Assaisonnez légèrement les joues de bœuf avec le sel et mettez-les dans la mijoteuse. Ajoutez l'oignon, les échalotes, les grains de poivre, les tomates séchées. Couvrez d'eau à la moitié et ajoutez les cubes de bouillon.

2. Laissez mijoter.

3. Dressez les joues de bœuf et les tomates séchées dans des assiettes creuses avec un peu de jus, et accompagnez d'une bonne purée maison à l'huile d'olive.



Avec un Moulin à vent de la maison Louis Jadot

C'est un vin léger, sur le fruit. Autrefois, on disait vin de soif. Et pourtant les vins du Beaujolais, qui ont connu une grave crise, ont su prendre un nouveau départ. Ils sont tout de même restés ces vins populaires, simples et séduisants. Le gamay s'adapte parfaitement à notre joue de bœuf : c'est un cépage gouleyant qui reste dans un registre de légèreté plutôt que de puissance. L'appellation Moulin à vent, l'un des 10 crus du Beaujolais, nous promet en plus ces arômes subtils de fleurs et de fruits que l'on retrouve dans les grands vins.

Le vin retenu

On dit de Moulin à vent qu'ils sont élevés à la bourguignonne, en fûts. Ce clos de Carquelin, propriété justement du bourguignon Louis Jadot, n'échappe pas à cette tendance. Un peu de cuves, un peu de bois pour un résultat maîtrisé : les tanins parfois puissants du gamay sont fondus.

D'autres associations possibles

Côtes du Rhône de Guigal (rouge), Fleurie de Julien Sunier (rouge), Côte Rôtie « Les Gallets blancs » de François Villard (rouge), Nuits-Saint-Georges, domaine Lecheneaut

Minestrone



Avec un Grecante blanc du domaine Arnaldo Caprai

Le minestrone nous fait voyager au coeur de l'Italie, sur les étals de marché, à travers la garigue et dans les potagers. Les légumes de saison côtoient le basilic et les gousses d'ail. Et déjà les premiers arômes de cette soupe parfument la cuisine... À table, le voyage se poursuit en Italie et plus particulièrement dans la région de l'Ombrie. Ici, nous avons trouvé un vin blanc local, fruité et élégant. Aucune faute de goût ne viendra parasiter les arômes printaniers de ce plat transalpin.

Vin retenu

Le Grecante blanc est issu d'un cépage autochtone d'Ombrie, le grechetto. Caractérisé par une couleur jaune paille ou doré après vieillissement, ce vin délicat présente une bouche fruitée, veloutée, légèrement amère mais harmonieuse. Ce petit trésor de vin blanc italien est à mettre au crédit du domaine Arnaldo-Caprai.

Autres accords possibles

Côtes de Provence «Confidentielle» domaine Saint-André de Figuière (blanc), Graves du Clos Floridène (Bordeaux blanc), Pessac-Léognan, La Louvière (Bordeaux blanc)

Pour 6 personnes Préparation : 15 min
Cuisson : 4 h en mode high - 8 h en mode low

- | | |
|---|---|
| 150 g de carottes épluchées et coupées en petits dés | 1,5 l de bouillon de poule |
| 50 g de navets épluchés et coupés en petits dés | 100 g de courgettes coupées en petits dés |
| 50 g de céleri branche épluché et coupé en petits dés | 150 g de haricots blancs en conserve |
| 200 g de pommes de terre épluchées et coupées en petits dés | 80 g de haricots verts coupés en petits tronçons |
| 250 g de cébettes ou oignons blancs épluchés et émincés | 250 g de petits pois |
| 2 poireaux émincés | 30 g de vermicelles |
| 400 g de tomates fraîches pelées, épépinées et coupées en petits dés | 3 gousses d'ail |
| | 1 poignée de basilic ciselé |
| | Sel et poivre |

- 1. Réunissez dans la mijoteuse tous les ingrédients (sauf les petits pois, les vermicelles et le basilic). Mouillez avec le bouillon de poule bouillant.**
- 2. Assaisonnez et laissez mijoter.**
- 3. 10 min avant la fin de la cuisson, ajoutez les petits pois, les vermicelles et le basilic.**

Le minestrone peut se déguster chaud ou froid.

il était une fois...

Potage italien bien connu de tous, le minestrone était servi à l'origine par les moines aux voyageurs demandant l'hospitalité. Chaque région italienne s'en est emparée en personnalisant les ingrédients selon sa production agricole !



il était une fois...

L'osso bucco est une spécialité milanaise dont le nom désigne littéralement un « os à trou » ; en l'occurrence l'os du jarret de veau qui est braisé dans du vin blanc et avec de l'oignon, puis avec de la tomate. L'osso bucco peut être cuit directement avec des pommes de terre ou bien accompagné de risotto à la milanaise, un grand classique italien.



Osso bucco

Pour 6 personnes Préparation : 30 min
Cuisson : 4 h en mode high - 8 h en mode low

6 tranches de jarret de veau
1 gros oignon coupé en dés
2 carottes épluchées et coupées en dés
6 gousses d'ail épluchées
15 cl de vin blanc
2 tomates coupées en huit, pelées et épépinées
30 cl de jus de veau
4 feuilles de sauge fraîche
1 bouquet garni
Sel
Poivre du moulin
Pour la liaison :
Le zeste de 1/2 orange
40 g de farine
20 cl d'eau

1. Mettez tous les ingrédients dans la mijoteuse.
2. Laissez mijoter.
3. Avant de servir, diluez dans un bol la farine avec l'eau. Ajoutez le zeste d'orange. Versez dans la mijoteuse, remuez et laissez épaissir 10 min.

Servez avec un risotto à la milanaise.

Astuce : vous pouvez également faire revenir le veau à la poêle dans 2 c. à s. d'huile de pépins de raisin et 20 g de beurre pendant 3 min de chaque côté avant de le mettre dans la mijoteuse.



Avec un vin rouge toscan

L'Italie se fait charmeuse, dans l'assiette et dans les verres. Pour accompagner ce plat mijoté, l'Italie nous propose quelques belles associations : le Piémont, le Chianti, la Sicile, la Sardaigne pourquoi pas... mais c'est certainement en Toscane que l'on produit les vins les plus fins et les plus élégants. En Italie, il y a un nom qui qualifie les grands vins de la région : les super Toscans. Ces vins possèdent tous les attributs de nos grands crus : la souplesse, la rondeur, la volupté... C'est avec un de ces Toscans que nous vous proposons de partager ce moment magique.

Le vin retenu

Troisième vin de la Tenuta San Guido, après le très prestigieux Sassicaia, le vin le plus connu d'Italie, ce vin rouge issu du cépage sangiovese se révèle très complexe, comme la plupart des bons vins italiens. Au nez, des arômes de griotte et de réglisse viennent nous rappeler que nous sommes bien en Toscane.

D'autres associations possibles

Paleo Rosso, Le Macchiole (rouge, Italie), Roero Superiore Mombeltramo, Malvira (rouge, Italie), Cornas «Les Méjeans», domaine Jean-Luc Colombo

il était une fois...

Originaire d'Auvergne, le porc fumé aux lentilles est un plat qui mélange des morceaux de porc variés et des lentilles vertes et qui devient délicieusement fondant grâce à la cuisson lente en mijoteuse...

Porc fumé aux lentilles

Pour 6 personnes Préparation : 15 min
Cuisson : 4 h en mode high - 8 h en mode low

1,2 kg de morceaux de porc fumés variés (palette, jarret...)

2 bouquets garnis (thym, laurier, persil)

2 oignons émincés et **1** oignon piqué de **3** clous de girofle

20 g de beurre

3 gousses d'ail épluchées et dégermées

1 tomate concassée

4 carottes épluchées et coupées en rondelles

400 g de lentilles vertes du Puy préalablement trempées (2 h minimum)

1 bouteille de vin blanc

20 cl d'eau

1 c. à s. de persil plat ciselé

1. Mettez les lentilles dans la mijoteuse. Ajoutez tous les autres ingrédients puis couvrez à hauteur avec le vin et l'eau.

2. Laissez mijoter.

Saupoudrez de persil haché et servez.



Avec un Grand Ardèche du domaine Louis Latour

De l'Auvergne, patrie du petit salé aux lentilles, à l'Ardèche il n'y a qu'un pas, que l'on franchit aisément pour accompagner notre repas. Et quoi de mieux pour notre petit salé qu'un Grand Ardèche ? On ne connaît pas forcément l'Ardèche pour sa production viticole. C'est donc l'occasion de découvrir un autre terroir. Ce chardonnay assez boisé propose un équilibre étonnant : sa rondeur et sa longueur en bouche permettront de rivaliser avec le petit côté salin de votre recette. D'autres vins peuvent évidemment s'accorder avec notre recette, on vous suggère un vin rouge méridional de type Languedoc ou Côtes du Rhône pour leur côté épicié.

Le vin retenu

Ce chardonnay planté sur 380 hectares à Alba la Romaine vieillit en fûts, selon la méthode bourguignonne. Pas étonnant puisqu'il s'agit de la maison beunoise Louis Latour, propriétaire de ce vin simple et séduisant.

D'autres associations possibles

Côtes du Rhône blanc du domaine de Saint-Justin, Côtes du Rhône, Faugères Léon Barral (Languedoc, rouge), Vin de Pays Hélicum des Vins de Vienne (vin de pays de la Vallée du Rhône, rouge)

Pot-au-feu à l'ancienne

Pour 6 personnes Préparation : 20 min
Cuisson : 4 h 30 en mode high - 9 h en mode low

500 g de macreuse
500 g de plat de côtes
500 g de gîte
1 os à moelle
1 bouquet garni : thym, laurier, persil
1 oignon piqué de 4 clous de girofle

2 poireaux lavés et coupés en 3
8 carottes épluchées et coupées en 2
8 navets entiers épluchés
1 cœur de céleri branche épluché et coupé en 3
Sel gris de Guérande
10 grains de poivre

1. Mettez tous les ingrédients dans la mijoteuse. Couvrez d'eau froide.

2. Laissez mijoter.

3. Sortez la viande du bouillon, découpez-la en tranches et disposez-les sur le plat de service. Parsemez de quelques pincées de gros sel. Entourez des légumes et servez avec des cornichons, des petits oignons au vinaigre et de la moutarde. Dégraissez le bouillon et servez-le à part.

Vous pouvez servir le pot-au-feu avec des pommes de terre à chair ferme cuites séparément.

Vous pouvez remplacer les traditionnels légumes par des légumes oubliés : topinambour, panais, rutabaga, cerfeuil tubéreux.



Avec un Gigondas du domaine de Cayron

Les odeurs de pot-au-feu se fraient un chemin le long du couvercle... Il est temps de carafier notre Gigondas. Ce vin rouge de terroir de la vallée méridionale du Rhône aura fière allure. En bouche, il révèle quelques arômes très intéressants avec notre plat : des notes de viande et d'herbes de Provence. Comme dans le pot-au-feu, ce vin libère sur le palais un véritable bouquet garni de saveurs. La grenache, le cinsault, la syrah et le mourvèdre explosent de tous leurs arômes. L'occasion de découvrir que ce plat n'est pas qu'une recette hivernale et que le pot-au-feu peut également se servir l'été, à l'ombre, dans le jardin.

Le vin retenu

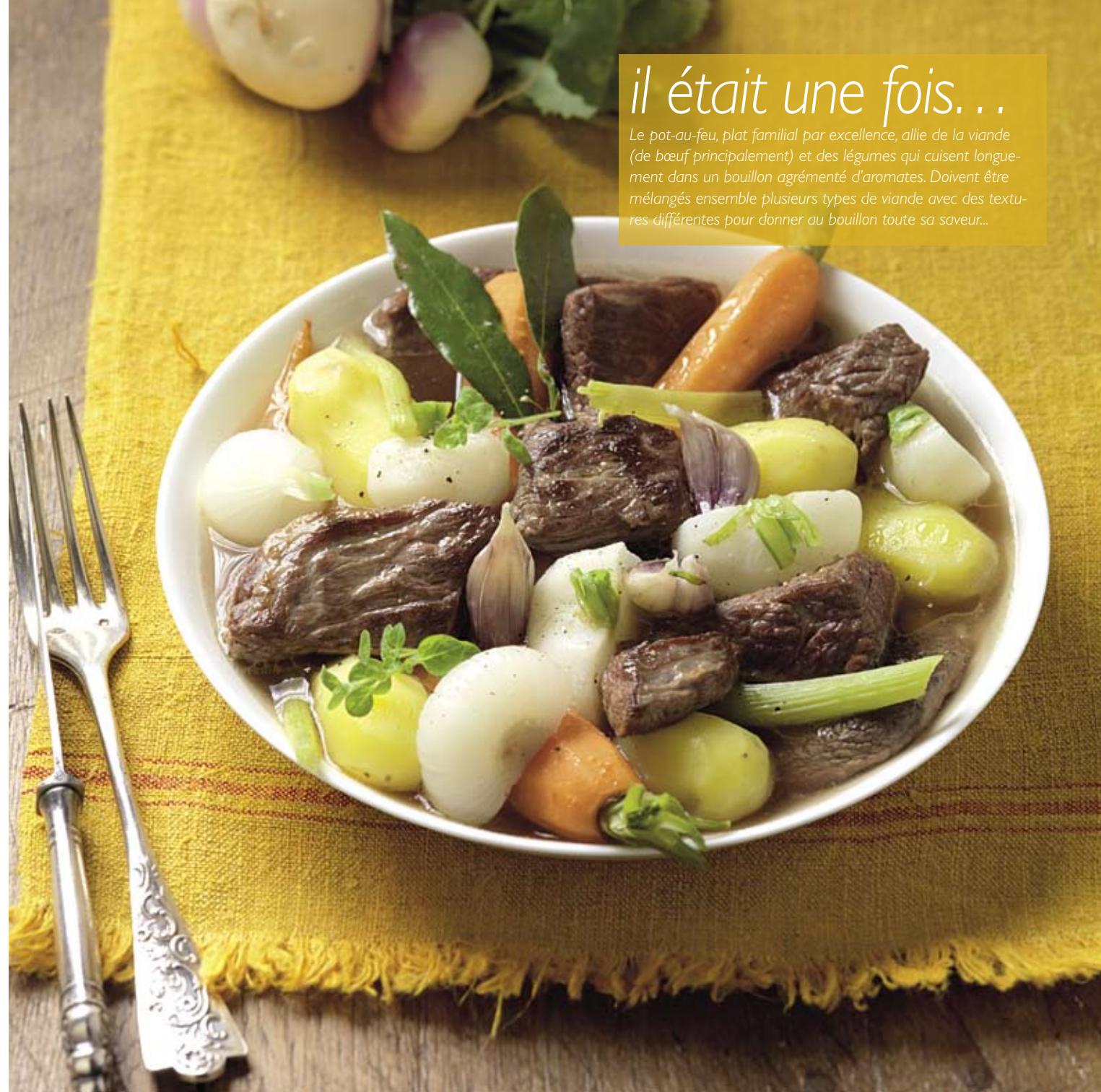
Situé entre Avignon et Vaison la Romaine, au pied des Dentelles de Montmirail, le domaine de Cayron est une histoire de famille. Michel Faraud travaille avec ses trois filles dans une propriété de 16 hectares. Une seule cuvée sortira de ces caves pour un Gigondas unique.

D'autres associations possibles

Côte Rôtie Champin Le seigneur Michel Gérin, Crozes-Hermitage Yann Chave, Crozes-Hermitage «Clos des grives» domaine Combiar (rouges)

il était une fois...

Le pot-au-feu, plat familial par excellence, allie de la viande (de bœuf principalement) et des légumes qui cuisent longuement dans un bouillon agrémenté d'aromates. Doivent être mélangés ensemble plusieurs types de viande avec des textures différentes pour donner au bouillon toute sa saveur...



Potée auvergnate

Pour 6 personnes Préparation : 45 min
Cuisson : 5 h en mode high - 10 h en mode low

250 g de poitrine de porc
1 petit jambonneau
1/2 palette de porc dessalée
6 gousses d'ail épluchées
3 oignons coupés en 4
250 g de saucisse de porc piquée à la fourchette
2 carottes épluchées et émincées
1 bouquet garni

500 g de petites pommes de terre entières épluchées
1 chou frisé coupé grossièrement
3 navets longs épluchés et coupés en gros tronçons
75 cl de bouillon
Sel
Poivre du moulin
Thym

1. Mettez la viande, les légumes, et le bouquet garni dans la mijoteuse. Salez, poivrez et couvrez de bouillon chaud.
2. Laissez mijoter.

Servez dans des assiettes creuses, avec du thym.



Avec un vin de Cahors

Les Anglais le baptisèrent jadis le «black wine». Au XII^e siècle, le vin de Cahors jouissait, grâce à Aliénor d'Aquitaine, future épouse du roi d'Angleterre, d'une très bonne réputation. La guerre de Cent ans eut raison de cette réussite et un privilège royal favorisa plus volontiers les vins bordelais. La potée nous permet aujourd'hui de rendre hommage à cette belle région de Cahors. Ce vin rouge vif est un bijou de puissance et d'élégance. Ample et explosif, le cépage malbec lui donne un côté très terrien parfait pour un plat populaire comme la potée. Un conseil, servez votre Cahors un peu frais l'été, le froid adoucira ses tanins et révélera ce vin de fruits.

Le vin retenu

Vins traditionnels ou vins modernes à boire jeune, Le Château du Cèdre produit des vins de terroir. Pascal et Jean-Marc Verhaeghe ont repris le domaine créé par leur père en 1956 et cette devise de ce célèbre scientifique qui s'accorde parfaitement aux vins de Malbec : «Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme».

D'autres associations possibles

Vin rouge de pays de l'Aude ou un blanc du Languedoc, Collioure «Notre Dame des anges» du domaine Cazes, un Chateauneuf-du-pape blanc du château de la Gardine

il était une fois...

La potée est un plat très ancien qui contient un mélange de morceaux de porc adaptés à la cuisson lente et sur feu doux, ainsi que de légumes cuits dans un bouillon à l'intérieur d'un pot en terre. C'est d'ailleurs ce fameux pot qui a donné son nom au plat ! Plusieurs régions se sont même appropriées l'appellation de potée.





Avec un Gaillac blanc

C'est une vieille recette de nos grands-mères et un met délicat. La poule, les petits légumes qui ont cuit tranquillement pour conserver leurs arômes, pas question de casser cette belle harmonie. Le vin devra respecter la finesse de notre plat. Pourquoi pas un blanc ? Un Gaillac blanc : voilà qui ira parfaitement avec notre volaille. Ce «Vin d'antan» retenu redonne naissance à un cépage oublié depuis longtemps, l'ondenc. La lumière de sa robe est une raison suffisante pour le poser à côté de notre plat. En bouche, les arômes s'entremêlent : pomme, coing, noix,... C'est un vin vieilli, presque moelleux qui dévoile dans un final explosif des notes miellées qui viennent redonner de l'âme à cette cuisine à l'ancienne.

Le vin retenu

Situé dans le nord du département du Tarn, l'appellation Gaillac couvre 2 500 hectares répartis sur 73 communes. Le domaine Plageoles est exploité depuis 1805. Ce vieux cépage du Sud-Ouest, remis au goût du jour par Robert et Bernard Plageoles, présente des signes d'oxydation maîtrisée et dévoile en bouche une douceur assez incroyable.

D'autres associations possibles

Sauternes-Barsac château Coutet (blanc doux), «Noblesse du chardonnay du domaine Marc Jambon (blanc), Montlouis-sur-Loire François Chidaine (blanc)

Poule au pot farcie

Pour 6 personnes Préparation : 30 min
Cuisson : 4 h 30 en mode high - 9 h en mode low

- | | |
|---|---|
| 1 poule fermière de 1,5 kg prête à cuire | 1 branche de céleri épluchée et coupée en 2 |
| 100 g de talon de jambon découpé en dés | 6 petites carottes pelées et coupées en 2 |
| 200 g de chair à saucisse | 6 navets épluchés entiers |
| 100 g de foies de volaille hachés | 6 petits poireaux lavés et coupés en 2 |
| 2 gousses d'ail émincées | 1 bouquet garni (thym, persil, laurier) |
| 2 oignons, dont 1 piqué de 3 clous de girofle et 1 émincé | Gros sel marin |
| 1 c. à s. de persil plat haché | Poivre du moulin |
| 1 œuf | |
| 50 g de mie de pain émiettée | |

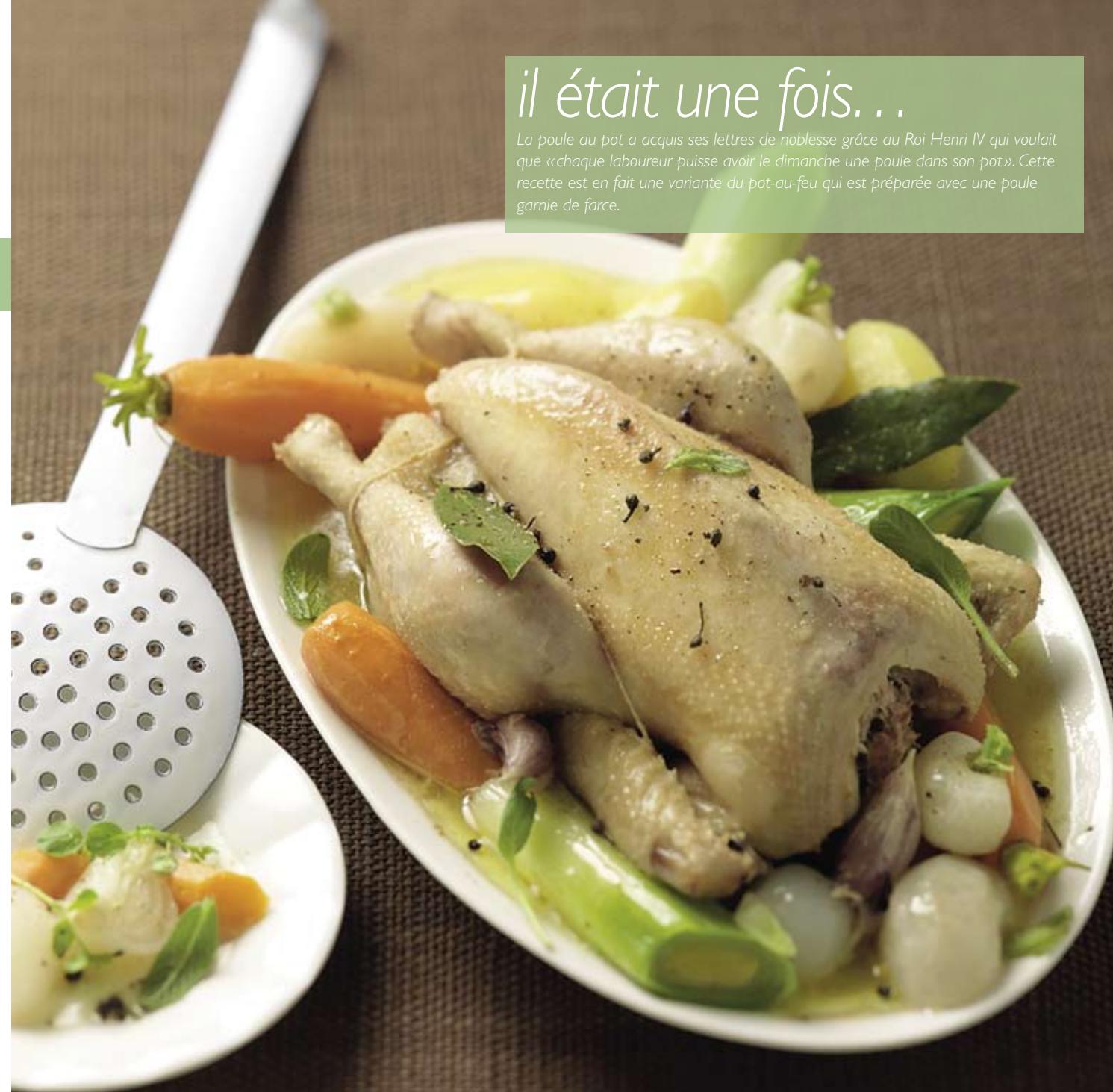
1. **Mélangez** le jambon, la chair à saucisse, le foie de la poule et les foies de volaille, l'ail et l'oignon émincé, le persil, l'œuf et le pain. Salez et poivrez. Farcissez la poule avec cette préparation. Fermez l'ouverture avec une pique en bois ou cousez-la avec de la ficelle de cuisine.

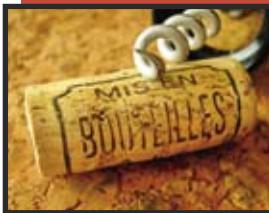
2. **Mettez** la poule dans la mijoteuse et couvrez d'eau froide. Ajoutez les légumes et le bouquet garni. Laissez mijoter.

3. **Sortez** la poule du bouillon, découpez-la et mettez-la dans le plat de service. Sortez la farce et coupez-la en tranches. Donnez quelques tours de moulin à poivre et saupoudrez de gros sel et de persil haché. Disposez joliment les légumes autour.

il était une fois...

La poule au pot a acquis ses lettres de noblesse grâce au Roi Henri IV qui voulait que «chaque laboureur puisse avoir le dimanche une poule dans son pot». Cette recette est en fait une variante du pot-au-feu qui est préparée avec une poule garnie de farce.





Avec un rosé de Bandol du domaine de l'Olivette

La ratatouille frémit encore, les odeurs de Provence nous invitent à passer à table. Encore quelques minutes de cuisson, le temps de déboucher ce rosé qui patiente au frais. On s'imagine alors en découvrant Bandol indiqué sur l'étiquette le joli chemin de terre bordé d'oliviers et entouré de vignes qui nous emmène à la mer. L'appellation Bandol se décline en trois couleurs mais c'est le rosé que nous avons choisi pour cette ratatouille gorgée de soleil. Dans ce rosé, marqué par la minéralité du sol riche en calcaire, ce petit côté salé contraste avec le sucre présent dans nos assiettes. Mais c'est sa légèreté, sa finesse, sa fraîcheur qui feront ensuite la différence.

Le vin retenu

Jean-Luc Dumoutier a quitté Le Mans pour donner un nouvel élan au domaine familial de l'Olivette. Avec sa compagne, il sillonne désormais les routes pour vanter les mérites de ses vins de Bandol. Il faut dire que le domaine représente tout de même 55 hectares, c'est l'un des plus gros domaines de l'appellation Bandol. Son rosé (mourvèdre, cinsault et la grenache) est un vin ample, gras et épicé.

D'autres associations possibles

Rosé vieilles Lalonde-les-Maures Saint-André de Figuière, Rosé « les Domaniers » Ott sélection, Mâcon vieilles vignes Olivier Merlin (blanc)

Ratatouille fondante

Pour 6 personnes Préparation : 15 min
Cuisson : 4 h en mode high - 8 h en mode low

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| 2 aubergines coupées en cubes | 2 gousses d'ail |
| 2 courgettes coupées en cubes | 3 feuilles de laurier |
| 2 poivrons coupés en lanières | 4 c. à s. d'huile d'olive |
| 2 oignons émincés | Sel |
| 2 branches de céleri | Poivre |
| 6 tomates en cubes | Basilic ciselé |
| 20 cl de jus de tomate | Thym |

1. Mettez tous les ingrédients dans la mijoteuse et arrosez de quelques filets d'huile d'olive.

2. Laissez mijoter.

Pour un plat plus complet, cassez des œufs sur la ratatouille 5 min avant la fin de la cuisson. Dégustez avec des tranches de pain de campagne ou des mouillettes.

La ratatouille est délicieuse chaude ou froide.

il était une fois...

La ratatouille est à l'origine un plat typique de Nice, considéré aujourd'hui plus globalement comme provençal. On y retrouve toutes les saveurs de la France méridionale, notamment grâce à l'huile d'olive qui participe à la réussite de ce ragoût de légumes du sud. À déguster chaud ou froid...



il était une fois...

Le bigos est un plat d'origine polonaise, également appelé « ragoût du chasseur » composé de différentes sortes de choux et de viandes cuites coupées. On le trouve traditionnellement cuisiné à partir de viande de porc et de veau, mais le canard ou encore le chevreuil constituent des variantes possibles pour ce plat !



Avec une Żywiec

Le Bigos est un des plats les plus anciens et les plus typiques de Pologne. Il a pourtant su rester très populaire aujourd'hui.

Simple et goûteux, servi en plat unique ou en entrée chaude, il s'accompagne sans complexe d'une bière polonaise. La Żywiec (prononcez Gé-vièts), référence à la ville polonaise qui lui donna son nom, est reconnue pour ses arômes assez puissants de malt et de houblon subtil. Cette bière blanche apporte une touche de légèreté et de fraîcheur très appréciable pour accompagner le Bigos, un ragoût relativement relevé selon les recettes.

La boisson retenue

La Żywiec est sans doute la plus connue des bières polonaises. Brassée en Pologne depuis le XIX^e siècle, elle tient son nom de la ville de Silésie où elle est produite. Si on la déguste facilement à l'apéritif, cette bière blanche accompagne également très bien les riches dîners polonais.

D'autres associations possibles

Vodka, aux baies de sorbier

Solianka-Bigos ⁵⁷

Pour 6 personnes Préparation : 20 min
Cuisson : 6 h en mode high - 12 h en mode low

| | |
|---|-------------------------------|
| 1/2 chou vert émincé | 100 g de concentré de tomate |
| 1 kg de choucroute crue rincée et essorée | 3 oignons coupés en rondelles |
| 300 g d'épaule de veau découpée en morceaux | 3 gousses d'ail |
| 600 g de porc découpé en morceaux | 20 g de paprika moulu |
| 300 g de poitrine fumée coupée en morceaux | Huile végétale |
| 3 saucisses fumées coupées en rondelles | 3 c. à s. de saindoux |
| | 50 cl d'eau |
| | Thym |
| | Laurier |
| | Sel |

1. Mettez tous les ingrédients dans la mijoteuse et ajoutez le liquide.

2. Laissez mijoter.

Servez avec du pain de seigle ou du pain au levain, comme le font les Polonais !



Avec un vin de pays du Maroc

Le tajine nous rappelle la convivialité de ces repas partagés en famille ou entre amis. Les épices nous transportent au Maghreb et peu importe la recette pourvu qu'on ait l'ivresse de ces arômes sucrés et épicés tels que la cannelle, le gingembre, le cumin ou le safran.

Deux options s'offrent à nous : répondre à la puissance des épices par la puissance d'une syrah (un vin rouge des Côtes du Rhône). Ou prendre le contre-pied avec un vin blanc, peut-être plus sucré, un chenin du Val de Loire ou pourquoi pas un chardonnay du nouveau monde (Etats-Unis, Nouvelle-Zélande...).

Le vin retenu

Les festivités se poursuivront donc avec un vin marocain. Un vin de pays méditerranéen, chaleureux et exubérant, produit par un célèbre viticulteur des Côtes-du-Rhône. Alain Graillot s'est associé avec un Marocain pour réaliser ce syrah atypique, explosif en bouche avec une série d'arômes fruités et d'épices.

D'autres associations possibles

Côtes du Rhône «Rouge Garance», domaine Rouge Garance, Montlouis-sur-Loire, domaine de la Taille aux loups (chenin blanc), chardonnay, Stony Hill (blanc, Nappa Valley, Californie)

Tajine d'agneau aux abricots

Pour 6 personnes **Préparation : 15 min** **Repos : 12 h**
Cuisson : 4 h en mode high - 8 h en mode low

| | |
|--|---|
| 1 épaule d'agneau de 2 kg découpée en cubes de 4 cm | 250 g d'abricots secs |
| 1 c. à s. de cumin en poudre | 3 c. à s. de miel |
| 1 bâton de cannelle | 100 g d'amandes blanchies pour enlever la peau |
| 1 c. à s. de gingembre en poudre | 50 cl d'eau ou de bouillon de volaille |
| 1 dose de safran en poudre (0,1 g) | Sel |
| 10 gousses d'ail épluchées | Poivre du moulin |
| | Huile d'olive |

1. **Mélangez** la viande avec les épices, puis arrosez avec un bon filet d'huile d'olive. Couvrez et laissez mariner une nuit au réfrigérateur.
2. **Mettez** la viande dans la mijoteuse, puis les gousses d'ail et les abricots secs. Ajoutez l'eau, le miel et les amandes.
3. **Laissez mijoter.**

Avant de servir, ajoutez un filet d'huile d'argan et accompagnez de semoule.

Astuce : vous pouvez faire revenir la viande 4-5 min à la poêle dans 1 c. à s. d'huile d'olive avant de la mettre dans la mijoteuse.

il était une fois...

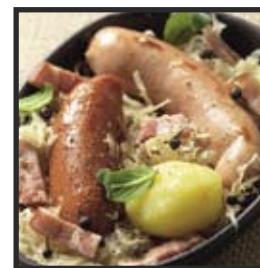
Le mot tajine désigne tant l'ustensile de cuisine que la recette elle-même. Le Maroc en a fait un plat traditionnel qui se partage en famille mais qui reste très apprécié en dehors de ses frontières car il est déclinable au gré de ses envies : volaille, bœuf, poisson sont cuits à l'étouffée et sont accompagnés de petits légumes... la recette séduit !



Index...

PRODUITS

- A**
- **Abricot sec** P. 58
 - **Agneau (épaule)** P. 27, 58
 - **Agneau (gigot)** P. 33
 - **Amande** P. 58
 - **Aubergine** P. 54
- B**
- **Bœuf (collier)** P. 12, 29
 - **Bœuf (gîte)** P. 29, 48
 - **Bœuf (haché)** P. 14, 21
 - **Bœuf (joue)** P. 41
 - **Bœuf (macreuse)** P. 29, 48
 - **Bœuf (paleron)** P. 12, 17, 29
 - **Bœuf (plat de côtes)** P. 48
- C**
- **Canard (confit)** P. 18
 - **Carotte** P. 10, 12, 25, 33, 36, 39, 42, 45 à 52
 - **Cébette** P. 42
 - **Céleri** P. 10, 39, 42, 48, 52, 54
 - **Cèpe** P. 29
 - **Champignon de Paris** P. 10, 12, 25
 - **Chou vert** P. 57
 - **Chou frisé** P. 50
 - **Choucroute** P. 22, 57



- **Concentré de tomate** P. 14, 21, 34, 57
 - **Coq** P. 25
 - **Cornichon** P. 41
 - **Courgette** P. 42, 54
 - **Crevette** P. 31
- E**
- **Échalote** P. 27, 31, 41
- F**
- **Foies de volaille** P. 52
- H**
- **Haricot blanc** P. 18, 42
 - **Haricot rouge** P. 21
 - **Haricot vert** P. 42
- L**
- **Lentille verte** P. 47
 - **Lotte (queue)** P. 31
- M**
- **Miel** P. 33, 58
 - **Mouton (gigot)** P. 36
- N**
- **Navet** P. 42, 48, 50, 52
 - **Noix de coco** P. 27
 - **Noix de Saint-Jacques** P. 31
- O**
- **Œuf** P. 52
 - **Os à moelle** P. 48
- P**
- **Pain d'épices** P. 17
 - **Petit pois** P. 42



- **Pignon de pin** P. 14
 - **Poireau** P. 10, 42, 48, 52
 - **Poivron rouge** P. 21, 34, 54
 - **Pomme de terre** P. 22, 34, 36, 42, 50
 - **Poule fermière** P. 52
 - **Porc (jambonneau)** P. 50
 - **Porc (jarret)** P. 47
 - **Porc (palette)** P. 47, 50
 - **Porc (poitrine)** P. 12, 18, 22, 25, 29, 50, 57
 - **Porc (talon de jambon)** P. 52
 - **Porc fumé** P. 47
- R**
- **Rouget** P. 31
- S**
- **Saucisse (chair)** P. 52
 - **Saucisse de Toulouse** P. 18
 - **Saucisse de porc fumée** P. 22, 50, 57
- T**
- **Tomate** P. 12, 18, 21, 25, 39, 42, 45, 47, 54, 57
 - **Tomate séchée** P. 41
- V**
- **Veau (épaule désossée)** P. 10, 57
 - **Veau (jarret)** P. 39, 45
 - **Vermicelles** P. 42