

Pot-au-feu



Pour 8 personnes

Ingrédients

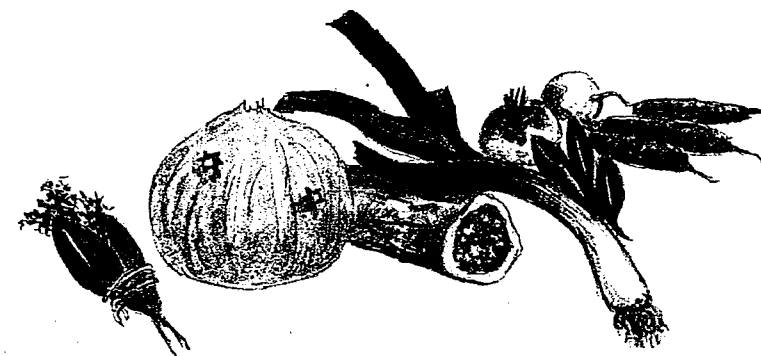
4 poireaux
5 carottes
3 navets

1 céleri
1 oignon piqué
de 2 clous de girofle
1 bouquet garni

1,2 kg de bœuf
à bouillon
2 ou 3 os à moelle
4 l d'eau

- * Eplucher et laver les légumes.
- * Lier les poireaux avec du fil de cuisine.
- * Mettre le bœuf dans une marmite avec les os à moelle, couvrir avec l'eau froide.
- * Faire chauffer, retirer l'écume au fur et à mesure.
- * Ajouter les légumes et le bouquet garni. Porter à ébullition et laisser cuire 3 h.

- * Enlever le bouquet garni, puis les légumes que l'on coupe dans un plat.
- * Servir le bouillon et ajouter une part de légumes.
- * Présenter ensuite des tartines couvertes avec la moelle.
- * On pourra servir la viande avec des pommes de terre et quelques carottes restantes, le tout arrosé de sauce tomate.



14

Soupe de poisson



Pour 8 personnes

Ingrédients

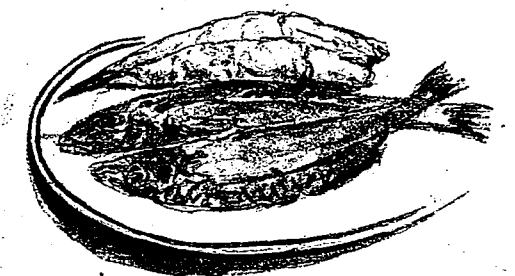
700 g de chair de poissons (merlan, cabillaud, lotte...)
2 l d'eau
20 cl de vin blanc sec
2 carottes

1 poireau
1 oignon
1 branche de céleri
1 bulbe de fenouil
1 cuillerée à soupe de concentré de tomate
1 bouquet garni

Sel, poivre
Piment de Cayenne
Croûtons
Rouille
Gruyère râpé

- * Laver les légumes, les éplucher, les couper en morceaux.
- * Laver les morceaux de poisson et les mettre dans une marmite avec l'eau, le vin, le sel et le poivre.
- * Porter à ébullition et laisser cuire 5 min à feu doux. Ecumer.
- * Ajouter les légumes, le concentré de tomate, le piment (selon le goût), le bouquet garni.

- * Après ébullition, laisser mijoter 45 min.
- * Enlever le bouquet garni. Mixer. Rectifier l'assaisonnement.
- * Servir sur des croûtons frottés à l'ail, avec de la rouille et du gruyère râpé.



15

recueillies par
Jacques Messiant

Carnet de recettes de Flandre et d'Artois



Editions OUEST-FRANCE

Un petit souvenir
d'un séjour agréable
quoique bref comme toujours!!
Puisse cette balade gourmande
te faire revenir "gustativement"
vers le Pas-de-Calais où
tu as ta maison et des
amis.
Millones de bross
M. H.