

Marie Framboise raconte...

des histoires de papilles



Recette N° 031 Effilochée de paleron en cocotte

Difficulté : **Moyen**

Préparation :

30 minutes

Cuisson :

1 heure

Repos :

20 minutes

Pour 6 personnes :

- 800 g de paleron
- 2 blancs de poireaux
- 6 carottes
- 1 branche de céleri
- 1 oignon piqué de clou de girofle
- 5 cl de cognac
- 25 cl de vin rouge
- 1 litre de fond de bœuf
- huile - beurre
- sel - poivre

1 La cuisson

Lavez et coupez les carottes, les blancs de poireaux et la branche de céleri en petits morceaux.

Dans un autocuiseur, faites colorer les morceaux de viande dans un peu d'huile et de beurre pendant 5 minutes.

Ajoutez les légumes. Versez le cognac, puis ajoutez le vin, le fond de bœuf. Fermez l'autocuiseur, mettez sous pression et laissez cuire pendant 60 minutes.

En fin de cuisson, ôtez du feu et laissez reposer 15 à 20 minutes. Ouvrez la cocotte, égouttez la viande et laissez refroidir 15 minutes. Maintenez les légumes au chaud.

A l'aide d'une fourchette, effilochez la viande. Placez-la dans un saladier, ajoutez 2 bonnes louches de jus de cuisson, du sel, du poivre; mélangez et maintenez au chaud (au bain-marie par exemple).

2 Le dressage

Répartissez la viande dans des petites cocottes individuelles, recouvrez avec les légumes de cuisson.

Servez bien chaud. Vous pouvez accompagner d'une mousseline de patates douces.