

POT AU FEU «FLEISCHSÛPPA»

En Alsace le pot-au-feu était le menu traditionnel du dimanche. Il figurait en entrée au menu d'un mariage, d'un baptême ou d'une communion et il était aussi de coutume de le servir au repas de funérailles.

Après le consommé aux quenelles de moelle, on servait la viande avec les légumes cuits dans le bouillon et avec une sauce au raifort. Selon les occasions et traditions, la viande était servie avec des petites salades : carottes, céleri, betteraves rouges et des pommes de terre en salade ou sautées.

Préparation :

1 kg à 2 kg de viande de bœuf (plat de côte, macreuse, jarret, gîte...) 3 os à moelle – 3 litres d'eau – légumes : carottes, navets, poireau, chou vert, céleri, 1 oignon coupé et grillé - 1 feuille de laurier – gros sel ou bouillon cube – quelques feuilles de livèche.

Pour commencer, plongez les viandes dans une cocotte remplie d'eau froide. Le contenant doit être assez grand pour que les légumes puissent ensuite y tenir, sans être trop serrés. Au premier bouillonnement, jetez cette première eau de cuisson et rincez les viandes afin d'enlever l'excédent d'albumine.

Dans la même marmite remplie d'eau froide, ajoutez la viande, du gros sel ou du bouillon cube, l'oignon grillé, le laurier, laissez mijoter durant 1h 30. Pendant ce temps vous lavez et épluchez les légumes et vous réservez dans un saladier rempli d'eau. Au bout 1h30 de cuisson de la viande vous rajoutez vos légumes et vous laissez encore mijoter 1 heure environ (à vous de vérifier si votre viande est à point). Servir la viande entourée des légumes et de la sauce raifort.

Sauce au raifort 1 : 200 gr de raifort frais râpé finement - 200 gr de mie de pain trempée au lait et pressée - 1 pot moyen de crème fraîche - 1 pincée de sucre - 1 pincée de sel - 1 cc de moutarde - 1 cs de vinaigre de vin.

Faire macérer et gonfler le raifort râpé environ 10mn dans un peu de bouillon chaud (si vous avez du raifort en pot passez cette étape). Dans une terrine, travailler la mie de pain, le vinaigre, la moutarde ajouter le raifort, bien mélangé. Incorporer la crème, le sel et le sucre. Servir la sauce froide.

Sauce au raifort 2 : Farine 30 gr - Beurre 30gr – Bouillon 1dl – Raifort râpé 200gr – Crème fraîche 1dl – Muscade, sel et poivre.

Les sauces au raifort accompagnent à merveille la viande et les légumes bouillis du pot-au-feu, les viandes froides, certains rôtis et poissons. Dès le Moyen Age, on rattache à la série des salades, le raifort cru râper accommodé avec du sel et du vinaigre, nommé "excellent hors-d'œuvre" par un médecin du XVIe siècle ! C'est au début de l'hiver que les paysans faisaient provision de moutarde et de raifort, pour assurer leurs sauces de la saison.

- Je cuis assez de viande pour pouvoir faire, soit une salade de viande le lendemain, des Fleischnaka ou des ravioles
- En Alsace les boulangers vendent de petites baguettes grillées pour le Pot-au-feu que l'on appelle des "Bagalas", il suffisait de les gratter avec un caïeux d'ail et de craquer des morceaux dans la soupe.
- Note : Avec un départ à l'eau froide le bouillon sera plus goûteux. Commencer à l'eau bouillante va développer la sapidité des viandes en concentrant les saveurs, mais le bouillon aura moins de caractère
- Une astuce pour donner de la couleur et de la saveur au bouillon : ajoutez des oignons coupés en deux qui auront grillé sur la plaque du four.
- Le poivre : c'est exactement comme le thé : il infuse dans un liquide chaud. Et quand il infuse trop longtemps, il devient âcre et amer. Donc, on ne poivre jamais un bouillon avant ou pendant la cuisson...
- Viandes et légumes bouillis ne sont pas gras. Si vous préparez le pot-au-feu la veille, ôtez la couche de graisse pour le rendre plus digeste. En plus, pendant la nuit, le bouillon va pénétrer très légèrement dans la viande, comme une marinade. C'est pour cette raison que les plats en sauce, ou le pot-au-feu, ont plus de saveurs une fois réchauffés.