

Plats mijotés

Héloïse Martel

130 plats chaleureux et parfumés !



FIRST
Editions

Plats mijotés

Héloïse Martel

Plats mijotés

FIRST
 Editions

© Éditions Générales First, 2006

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur, de ses ayants droit ou de ses ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Dépôt légal : 1^{er} trimestre 2006
Conception couverture : Bleu T

Mise en page : Georges Brevière

Nous nous efforçons de publier des ouvrages qui correspondent à vos attentes et votre satisfaction est pour nous une priorité.
Alors, n'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires à :

Éditions Générales First
27, rue Cassette, 75006 Paris
Tél : 01 45 49 60 00
Fax : 01 45 49 60 01
e-mail : firstinfo@efirst.com

En avant-première, nos prochaines parutions, des résumés de tous les ouvrages du catalogue. Dialoguez en toute liberté avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et bien plus sur Internet à www.efirst.com

ISBN numérique : 978-2-7540-2865-3

Introduction

Nous avons une bonne raison d'aimer l'hiver, malgré le froid, la pluie, la grisaille et les longues nuits : le plaisir de déguster des plats cuits à petit feu, chaleureux, nourrissants, réconfortants. Ce sont les mijotés.

Ils cuisent longtemps, mais ils sont faciles à préparer. La plupart d'entre eux se congèlent, se réchauffent et ils sont souvent économiques et nourrissants.

Voici quelques conseils pour réussir à coup sûr vos mijotés.

Cocotte, sauteuse, faitout, autocuiseur

L'ustensile utilisé a sa part dans la réussite de vos recettes.

- Les faitouts ont une grande contenance ; vous les utiliserez de préférence pour les plats cuisinés dans du bouillon, comme la soupe au chou ou le pot-au-feu, par exemple.
- La sauteuse convient pour les mets qui doivent

être saisis rapidement avant de mijoter.

- Les cocottes ont le plus souvent un fond épais et sont munies de couvercles ; elles peuvent aller au four. Aussi, avant d'en faire l'achat, vérifiez les dimensions de votre four.
- L'autocuiseur permet un gain de 50 % sur le temps de cuisson. Pratique si vous êtes vraiment pressé.
- Cocottes et autocuiseurs sont chers, mais pratiquement inusables. Choisissez du matériel de bonne qualité, vous l'amortirez rapidement et serez satisfait du résultat.
- Les plaques de cuisson électriques sont les alliées de la cuisine mijotée ; si vous avez une cuisinière mixte, profitez-en.

Vin, bouillon et bouquet garni

La saveur de votre plat dépend en partie de la qualité des ingrédients que vous utilisez. De nombreuses recettes comportent du vin ou du bouillon. Plus le vin utilisé sera fin, meilleur sera votre plat. Et n'oubliez pas qu'en principe vous devez servir le même vin que celui qui a servi à la préparation du plat. Le même vin, mais pas

forcément la même année... ! Ce qui signifie que vous pouvez cuisiner avec un millésime plus récent et moins onéreux que celui que vous boirez à table.

Si vous n'avez pas le temps de préparer un bouillon de viande, de légumes ou un fumet de poisson « maison », vous pouvez utiliser des courts-bouillons surgelés, des cubes à réhydrater ou bien encore des fonds de veau, des fonds de volaille ou des fumets de poissons en poudre.

Sachez aussi que vous pouvez préparer un bouillon maison et le congeler dans des bacs à glaçons ; vous aurez ainsi toujours disponible la quantité nécessaire à vos recettes.

Attention, le bouillon est fragile : ne le gardez pas plus de deux jours au réfrigérateur, ou congelez-le.

Le bouquet garni se compose traditionnellement d'une feuille de laurier, d'une branche de thym, d'une branche de persil, d'un peu de vert de poireau et d'une côte de céleri liés avec du fil ou enfermés dans une gaze. Vous trouverez aisément dans le commerce des bouquets garnis sous forme de petites aumônières dans des bocaux en verre.

Congélation et réchauffage

La plupart des plats mijotés sont encore meilleurs réchauffés. Cela permet de les préparer le soir, vous les laissez refroidir pendant la nuit et vous les réchauffez le lendemain pour recevoir. Une salade, un dessert léger et votre repas est prêt.

Pour vous faciliter la vie, vous pouvez préparer le double de proportions et congeler la moitié du plat dans des barquettes individuelles ou pour 2 ou 4 personnes selon la taille de votre famille. Vous les réchaufferez au micro-ondes en quelques minutes.

À côté des grands classiques comme la garbure, le chou farci, le coq au vin, le cassoulet, ou le gâteau de riz, découvrez dans ce petit livre plus de 120 recettes savoureuses et parfumées comme la matelote de thon aux lardons, l'agneau au miel, la cocotte de veau aux fines herbes, le gigot de 7 heures, le jarret de porc à la bière, la daube de canard aux cèpes ou les prunes confites à l'orange.

POTAGES COMPLETS



BORTSCH

4 pers. Préparation : 25 min Cuisson : 3 h 15

• 800 g de gîte • 2 os de bœuf • 3 poireaux • 2 carottes • 2 tomates
• 4 pommes de terre • 1 branche de céleri • 1/2 chou vert • 400 g
de betterave crue • 2 oignons • 2 gousses d'ail • 4 clous de girofle
• 1 bouquet d'aneth • 50 cl de crème fraîche • 50 g de saindoux
• sel, poivre

Réalisation

Mettez la viande avec les os dans un faitout, mouillez avec 4 litres d'eau, portez à ébullition et écumez. Pendant ce temps, épluchez et hachez les oignons et l'ail. Épluchez carottes, céleri, chou, betterave, poireaux, émincez-les. Coupez le chou en lanières. Pelez les tomates après les avoir ébouillantées, épépinez-les puis coupez-les en quartiers. Pelez les pommes de terre, laissez-les entières. Faites fondre le saindoux dans une cocotte, faites fondre le hachis d'ail et d'oignon, ajoutez les légumes émincés, les quartiers de tomate, couvrez et laissez cuire pendant 15 minutes. Versez ensuite les légumes dans le faitout, salez, poivrez, ajoutez les clous de girofle. Couvrez et

laissez cuire à feu très doux pendant 2 heures 30 minutes. Ajoutez enfin les pommes de terre et prolongez la cuisson pendant 30 minutes.

Retirez les os et la viande, coupez-la en petits dés, remettez-la dans le bouillon. Versez dans une soupière. Mettez la crème dans un bol, parsemez d'aneth ciselé et servez avec la soupe.

Notre conseil : vous pouvez aussi préparer des petits chaussons appelés pirojkis en hachant la viande avec un oignon et un peu d'aneth et en l'enveloppant de pâte brisée dorée à l'œuf et cuite au four à 210 °C (th. 7) pendant 20 minutes.

COTRIADE DU PÊCHEUR

4 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 35 min

• 1,5 kg de poissons (congre, lotte, maquereau, merlu, rouget...)
• 3 oignons • 8 pommes de terre • 30 g de beurre • 1 bouquet garni • 1 cuil. à café de moutarde • 2 cuil. à soupe de vinaigre de cidre • 4 cuil. à soupe d'huile • 3 branches de persil • 8 tranches de pain de campagne • sel, poivre

Réalisation

Épluchez et hachez les oignons. Pelez les pommes de terre et coupez-les en quartiers. Faites fondre le beurre dans une cocotte, faites fondre les oignons, ajoutez les pommes de terre, le bouquet garni, du sel, du poivre et arrosez avec 3 litres d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire 15 minutes. Coupez les poissons en morceaux, ajoutez-les au bouillon et laissez cuire 20 minutes. Préparez une vinaigrette en mélangeant la moutarde, le vinaigre, du sel, du poivre et l'huile. Hachez finement les feuilles de persil et ajoutez-les. Retirez le poisson et les pommes de terre du bouillon avec une écumoire, disposez-les sur un plat. Versez le bouillon dans une soupière. Servez-le sans attendre, avec des tranches de pain de campagne. Le poisson et les pommes de terre

se dégustent ensuite avec la vinaigrette.

GARBURE

4 pers. Prép. : 20 min Trempage : 12 h Cuisson : 2 h 20

• 4 cuisses de canard confit • 150 g de haricots blancs • 1 oignon
• 4 clous de girofle • 2 carottes • 2 poireaux • 2 navets • 2 branches
de céleri • 2 pommes de terre • 1/2 chou vert • 4 cuil. à soupe de
graisse d'oie • 1 bouquet garni • sel, poivre

Réalisation

La veille du repas, mettez les haricots dans une terrine, couvrez-les d'eau et laissez-les tremper pendant 12 heures.

Le jour même, égouttez-les. Épluchez l'oignon, piquez-le de clous de girofle. Épluchez les carottes, les navets, les pommes de terre et les poireaux. Coupez-les en morceaux. Ôtez les feuilles dures du chou, coupez-le en lanières. Coupez les branches de céleri en tronçons. Mettez les haricots dans une casserole, couvrez-les d'eau froide et portez à ébullition. Égouttez-les, versez-les dans la casserole, ajoutez l'oignon piqué de clous de girofle et le bouquet garni, couvrez-les d'eau bouillante et faites-les cuire à feu doux pendant 1 heure 30 minutes.

Quand les haricots sont cuits, faites fondre la graisse d'oie dans une cocotte, faites revenir les légumes, puis ajoutez les haricots et leur eau de cuisson. Salez, poivrez, couvrez et laissez cuire pendant 50 minutes. Faites réchauffer les cuisses de canard au four. Servez la garbure dans une soupière après y avoir déposé les cuisses de canard. Dégustez immédiatement.

SOUPE AU CHOU

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 2 h 35

• 500 g de lard demi-sel • 1 chou vert • 4 carottes • 4 pommes de terre • 1 oignon • 4 clous de girofle • sel, poivre

Réalisation

Rincez la poitrine, essuyez-la et mettez-la dans un faitout avec 2 litres d'eau. Portez à ébullition, écumez, puis baissez le feu et laissez cuire pendant 1 heure 30 minutes. Épluchez l'oignon, piquez-le de clous de girofle. Pelez les carottes, coupez-les en tronçons et ajoutez-les à la viande. Enlevez les feuilles extérieures du chou, détaillez-le en lanières et faites-les blanchir dans de l'eau bouillante pendant 5 minutes. Égouttez-le et mettez-le dans le faitout.

Faites cuire pendant 30 minutes. Épluchez les pommes de terre, coupez-les en quatre et ajoutez-les. Laissez cuire encore 30 minutes. Retirez la viande, coupez-la en tranches fines. Versez la soupe dans une soupière, déposez les tranches de viande dessus et accompagnez de fines tranches de pain de campagne.

WATERZOÏ DE POISSONS

4 pers. Préparation : 20 min Cuisson : 1 h 10

• 1 kg de filets de poissons variés (congre, daurade, merlan) avec les parures • 1 litre de moules • 2 blancs de poireau • 2 carottes • 1 branche de céleri • 2 oignons • 2 jaunes d'œufs • 50 cl de crème • 1 citron • 1 bouquet garni • 50 g de beurre • 2 cuil. à soupe de farine • sel, poivre

Réalisation

Mettez les parures de poisson dans un faitout, couvrez d'eau, salez et ajoutez le bouquet garni. Couvrez et faites cuire pendant 30 minutes. Nettoyez les moules, faites-les ouvrir à feu vif dans une cocotte avec un verre d'eau salée. Décoquillez-les. Épluchez les légumes, coupez-les en julienne. Faites fondre le beurre dans une