



Bœuf

Pot au feu thaï au lait de coco



3h40 **20 min** **3h20** **0** **475**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Pot au feu

800 g **Gîte de boeuf**
6 **Carotte(s)**
4 **Poireau**
1 **Oignon(s)**
2 **Navet**
1 **Sel**
1 **Poivre**
1 unité(s) entière(s)
Bouquet garni
2.5 litre(s) **Eau**

Finition

200 ml **Lait de coco**
0.25 botte(s) **Coriandre**
2 **Citron(s) vert(s)**
10 **Tomate(s) cerise**
0.25 c. à café **Gingembre en poudre**
5 branche(s) **Coriandre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation et cuisson du pot au feu

- 1 Peler les carottes et les couper en deux dans le sens de la largeur. Réserver.
- 2 Peler les navets et les couper en quartiers. Réserver.
- 3 Peler l'oignon et le laisser entier.
- 4 Couper la partie verte des poireaux, les passer sous l'eau afin d'enlever le sable. Réserver.
- 5 Pour enlever le sable dans les poireaux, les fendre sur la hauteur puis les passer sous l'eau.
- 6 Dans une cocotte, déposer les légumes et la viande de boeuf. Ajouter le bouquet garni. Saler et poivrer. Verser 1.5 litre d'eau, couvrir et laisser mijoter sur feu moyen pendant 1h30.
- 7 Au bout de ce temps, ajouter 0.5 litre d'eau puis écumer les impuretés qui ont remonté à la surface. Prolonger la cuisson sur feu doux pendant 1h00 à feu découvert.
- 8 Recommencer l'opération une nouvelle fois en versant le reste d'eau puis écumer les impuretés. Laisser cuire encore 30 minutes. Oter le bouquet garni et l'oignon.
- 9 Ajouter de l'eau froide au fur et à mesure de la cuisson permet de faire remonter les impuretés dégagées par la viande grâce au choc thermique occasionné.

Étape 2

Finalisation du pot au feu

- 1 Verser le lait de coco dans la cocotte. Ajouter le gingembre. Mélanger avec une cuillère en bois.
- 2 Détailler un citron vert en rondelles et les ajouter dans la cocotte. Presser l'autre citron vert et verser le jus dans la cocotte.
- 3 Laver et sécher la coriandre fraîche en botte, l'ajouter également.
- 4 Laver et sécher les tomates cerises, les couper en deux puis les ajouter. Mélanger délicatement.
- 5 Laisser cuire à couvert pendant 20 minutes sur feu doux. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre.

Étape 3

Dressage

- 1 Parsemer de feuilles de coriandre ciselées et servir de suite.