Recette de famille

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Générations plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): **- (2012)**

Heft 38

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Un goût d'enfance et **de nature**

Josiane Carrard est un vrai courant d'air, souvent en vadrouille par monts et par vaux. Sa recette originale et savoureuse de pot-au-feu a conquis notre chef.

Wollodja Jentsch

DR.

A vos fourneaux

Notre concours continue. Si vous voulez aussi partager votre recette de famille, écrivez-nous à

Générations Plus,
Ma recette de famille,
rue des Fontenailles 16,
1007 Lausanne.

L'été est encore loin d'être fini, mais Josiane Carrard est souvent dans les hauteurs, notamment dans son petit chalet qu'elle retape depuis près de 30 ans avec son mari dans le Val d'Abondance. Ou alors dans un refuge près d'Ovronnaz, dont elle tient la cuisine deux semaines par an avec d'autres pour le plus grand plaisir des randonneurs. Bref, là-haut sur la montagne, on aime les plats revigorants. Ce qui l'a amenée sans doute à choisir ce pot-au-feu original, avec du riz et des œufs, pour participer à notre concours *Ma recette de famille.*

A 62 ans, cette Genevoise domiciliée à Gy est une touche-à-tout. Educatrice de la petite enfance de formation, elle a très peu pratiqué, préférant s'investir dans les années 70 dans un jardin Robinson, un centre de loisirs-nature pour adolescents. Par la suite, on la retrouve sur les marchés avec des T-shirts peints à l'eau selon une technique américaine, puis dans une boulangerie artisanale. Entretemps, elle s'adonne à la peinture à l'huile en représentant beaucoup de scènes de vie et des paysages, «pas forcément dans des endroits où je suis allée». Et les randonnées bien sûr qu'elle affectionne particulièrement.

Ah oui, elle a trouvé le temps d'éduquer deux filles et un garçon, tous férus de cuisine, sans oublier un gendre, chef cuisinier au Montreux-Palace, et qui va ouvrir prochainement son propre restaurant en France. Touche-à-tout aux fourneaux également – elle adore la cuisine thaï et italienne – elle avoue avoir dû se creuser la tête avant d'opter pour ce pot-au-feu dont la recette s'est transmise oralement, via sa belle-mère de 93 ans «qui la tenait elle-même de son papa originaire de la région de Bologne».

Un zeste de nostalgie donc, mais aussi un amour des produits du terroir et de saison, elle l'avoue, tout en parlant de sa recette de l'épaule d'agneau dans le foin ou sa passion des spécialités alsaciennes qui nécessitent cinq à six heures de préparation. Des principes que ses enfants ont manifestement inculqués aussi à ses petits-enfants. «Dès que je me mets à cuisiner, même le plus petit, âgé de 3 ans seulement, surgit à mes côtés et veut m'aider.» De quoi lui rappeler sa propre enfance avec son père qui adorait concocter des gâteaux. «Adolescente, quand j'avais des amis à la maison, je faisais souvent des tartes aux pommes ou tout simplement des côtes de bette, des produits qui sortaient du jardin.» Et qui n'en étaient pas moins délicieux.

J.-M.R.

Wollodja Jentsch

Pot-au-feu Recette pour 6 personnes environ

Ingrédients

800 g viande pot au feu (côte plate, jarret de bœuf, os à moelle)
400 g légumes de saison
6 carottes, 1/2 céleri,
3 navets, 1 poireau
1 oignon, 1 feuille de laurier, 3 clous de girofle
10 g poivre - sel - muscade
50 g riz (à soupe) originario
3 dl de bouillon de légumes
3 œufs frais
100 g sbrinz ou parmesan râpé
2 cs cognac ou porto

Préparation

– Dans une grande marmite, déposer la viande, l'os à moelle et les légumes épluchés et coupés en gros morceaux.
– Recouvrir d'eau, assaisonnez. Cuisson 1h.
– Cuire le riz dans le bouillon à côté durant 30 min.
– Dans une soupière rincée à l'eau chaude, battre les œufs entiers, le fromage, cognac et sel, poivre, muscade.
– Retirer la viande du bouillon, la couper en tranches et la déposer dans un plat avec les légumes sauf les carottes.
– Verser 1-2 louches de bouillon dessus.
– Laisser de côté dans le four à 50°.
– Couper les carottes en rondelles, les mettre dans la soupière.
– Ajouter le bouillon, louche après louche dans la soupière tout en fouettant doucement pour éviter que les œufs ne coagulent.
– Ajouter le riz.
– Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
– Retirer la moelle de l'os; la déposer en petits cubes.
– Garnir avec le persil.

Le petit truc dans ce pot-au-feu, c'est le mélange avec les œufs qui lie le tout.

Wollodja Jentsch

Bernard Lonati, chef de Ma Colombière, Bernex (GE) www.colombiere.ch

Le chef met son grain de sel

Viande: la joue de bœuf est un morceau qui peut également participer avec bonheur au pot-au-feu.
Cuisson: on peut cuire les viandes du pot-au-feu de différentes façons. On utilise toujours des morceaux assez fermes qui demandent une longue cuisson. Il faut garder à l'esprit que plus la température de cuisson est élevée, plus la viande perdra du jus et aura donc tendance à se dessécher. On peut par exemple choisir de cuire 2 à 3 heures à frémissement, une dizaine d'heures à 80°, ou même deux jours à 65°. La cuisson la plus douce et la plus longue donnera un résultat plus fondant.
Marche à suivre: j'ai un peu changé le déroulement de cette délicieuse recette en en conservant l'esprit:
N.B.: au départ, 800 g de viandes et 800 g de légumes
- cuisson des viandes avec un légume de chaque, 10 heures à couvert au four air pulsé à 80°, égoutter et réserver les viandes.
- cuisson du solde des légumes dans le bouillon de cuisson des viandes, égoutter et réserver.
- cuisson du riz dans 300 g du bouillon des légumes.
- cuisson de la moelle à part à l'eau salée et poivrée 25 min à 90°.

Le reste sans changement.
Vin conseillé: un Cabernet Sauvignon ou un Merlot.