

POT AU FEU GOURMAND

POUR 4 PERSONNES

- 6 carottes
- 6 poireaux
- 2 branches de céleri entières
- 4 gousses d'ail
- 2 saucisses de morteau
- 1 joue de boeuf
- 1 queue de boeuf
- 1 morceau de poitrine fumé
- 2 cuillères à soupe de graines de coriandre

- > Dans une grande cocotte faire dorer la poitrine fumée, la queue de boeuf puis ajouter de l'eau jusqu'à recouvrir la viande
- > Ajouter ensuite la joue de boeuf
- > Porter à ébullition et lever les dépôts qui remontent en surface




DACHER NUTRITION

Diététicienne Nutritionniste
Diplômée d'État

 [ELODIEDACHER_DIETETICIENNE](https://www.instagram.com/elodiedacher_dieteticienne)

 Lun - Ven : 8h00 > 18h00

 contact@dachermadiet.com

 06.59.32.25.22

Les laitages ne sont pas obligatoires. Ce menu est adapté à vos besoins uniquement.
Ne continuez pas votre menu en cas de douleurs ou d'inconfort digestif.



- > Après 15 minutes ajouter les gousses d'ail, les graines de coriandre, le céleri, les poireaux puis les saucisses de morteau
- > Faire cuire 1h30 à feu doux, puis retirer les poireaux, les carottes et les saucisses
- > Poursuivre la cuisson encore 3h à feu doux jusqu'à ce que la viande se détache
- > 15 minutes avant de servir ajouter les légumes et les saucisses

BON APPETIT



DACHER NUTRITION

Diététicienne Nutritionniste
Diplômée d'État



ELODIEDACHER_DIETETICIENNE



Lun - Ven : 8h00 > 18h00



contact@dachermadiet.com



06.59.32.25.22

*Les laitages ne sont pas obligatoires. Ce menu est adapté à vos besoins uniquement.
Ne continuez pas votre menu en cas de douleurs ou d'inconfort digestif.*

