

## LE POT AU FEU A LA HONGROISE DE KARINE FTD

On prépare les légumes. Carottes (moi je mets des normales, des jeunes et des violettes pour donner de la couleur) des patates, 1 poireau, 2 navets jaunes (plus de goût que les autres) et ma touche perso, 2 patates douces (équilibre acido-basique du plat).

On met la viande de bœuf (jarret ou paleron) dans l'eau froide et on fait bouillir, on écume. Puis on met 2 cubes de bouillons de bœuf dans l'eau et on ferme la cocotte pour 30 minutes de cuisson.

On ajoute les légumes au bœuf, on rajoute 1 feuille de laurier, 1 oignon piqué de 2 ou 3 clous de girofle et 1 cube de bouillon de légumes. On fait cuire 10 minutes. Je rajoute aussi 2 os à moelle enveloppés dans du papier alu spécial cuisson.

A la fin de la cuisson des légumes, préparer la sauce à l'ail. Dans la casserole, un peu d'huile d'olive. Utiliser 4 gousses d'ail.

Faire chauffer l'huile, mettre de la farine, ajouter le bouillon du pot-au-feu. Laisser bouillir la sauce un petit moment.

Lorsque vous avez obtenu une bonne consistance, un peu moins épais qu'une béchamel, ajouter l'ail écrasé et 1 c à c de sucre.

Dans l'assiette, servir les légumes et la viande chaude, napper celle-ci de sauce à l'ail... dégustez...

Autre façon pour la sauce à l'ail : Nath Cuoghi fait revenir l'ail dans 1 cuillère d'huile + farine + bouillon et hors du feu, le vinaigre melfor et le sucre !