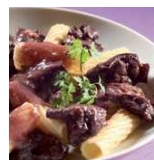


Il était une fois...

LES PLATS MIJOTÉS À BASE DE VIANDE



Alouettes sans tête	(Provence-Alpes-Côte d'Azur)	14
Blanquette d'agneau	(Midi-Pyrénées)	16
Blanquette de veau	(Normandie)	18
Bœuf à la ficelle	(Ile-de-France)	20
Bœuf bourguignon	(Bourgogne)	22
Bortsch	(Nord-Pas-de-Calais)	24
Bréjaude	(Limousin)	26
Fricassée de cochon	(Rhône-Alpes)	27
Camembert sur andouille de Vire	(Normandie)	28
Carbonade de bœuf	(Nord-Pas-de-Calais)	30
Cari de mouton	(Franche-Comté)	32
Choucroute alsacienne	(Alsace Lorraine)	34
Daube de boeuf à la tourangelle	(Centre)	36
Daube niçoise	(Provence-Alpes-Côte d'Azur)	38
Fresinat	(Midi-Pyrénées)	40
Gardianne	(Languedoc-Roussillon)	42
Kig ha farz	(Bretagne)	44
Macaronade	(Languedoc-Roussillon)	46
Marmite sarthoise	(Pays de Loire)	48
Matelote de veau	(Pays de Loire)	50
Mouton aux haricots	(Picardie)	52
Navarin d'agneau	(Ile-de-France)	54
Palette à l'auvergnate	(Auvergne)	56
Pot-au-feu	(Rhône-Alpes)	58
Potée auvergnate	(Centre)	59
Potée bérichonne	(Centre)	60
Potée de lentilles vertes	(Centre)	62

LES PLATS MIJOTÉS À BASE DE VIANDE (SUITE)



Potée limousine	(Limousin)	63
Potée savoyarde	(Rhône-Alpes)	64
Ragoût d'agneau	(Midi-Pyrénées)	66
Ragoût d'agneau à la Guinness	(Nord-Pas-de-Calais)	68
Ragoût de veau aux aubergines	(Corse)	70
Rougail saucisse	(Dom-Tom)	72
Saucisson lyonnais	(Rhône-Alpes)	74
Sauté d'agneau aux artichauts	(Bretagne)	75
Sauté de veau à la tomate	(Provence-Alpes-Côte d'Azur)	76
Tchinlindron	(Aquitaine)	78
Veau marenco	(Ile-de-France)	80

LES PLATS MIJOTÉS À BASE DE VOLAILLE



Colombo de poulet	(Dom-Tom)	84
Carry de poulet	(Dom-Tom)	86
Coq au vin	(Auvergne)	87
Poulet aux oignons	(Midi-Pyrénées)	88
Coq à la bière.....	(Nord-Pas-de-Calais)	90
Coq au Riesling.....	(Alsace Lorraine)	92
Fricassée de coq au cognac	(Poitou-Charentes)	94
Fricassée de volaille de Bresse à la crème.....	(Bourgogne)	96
Fricassée de volaille à l'angevine	(Pays de Loire)	98
Garbure	(Aquitaine)	100
Poulet à la champenoise	(Champagne-Ardenne)	102
Poulet à la picarde	(Picardie)	104
Poulet au pastis	(Provence-Alpes-Côte d'Azur)	106
Poulet au vin jaune	(Franche-Comté)	108
Poulet basquaise.....	(Aquitaine)	110
Poulet de la Vallée d'Auge	(Normandie)	112

LES PLATS MIJOTÉS À BASE DE POISSONS ET AUTRES CRUSTACÉS



Bouillabaisse de morue	(Provence-Alpes-Côte d'Azur)	116
Bourride.....	(Provence-Alpes-Côte d'Azur)	118
Bourride sétoise.....	(Languedoc-Roussillon)	120
Cotriade	(Bretagne)	122
Daube de poissons	(Dom-Tom)	124
Marmite dieppoise	(Normandie)	126
Matelote marnaise	(Champagne-Ardenne)	128
Morue aux olives noires	(Corse)	130
Mouclade	(Poitou-Charentes)	132
Pochouse	(Bourgogne)	134

LES PLATS MIJOTÉS À BASE DE LÉGUMES



Blanquette de poireaux	(Normandie)	138
Mojettes plates	(Poitou-Charentes)	140
Mougettes à la crème	(Pays de Loire)	142
Piperade basquaise	(Aquitaine)	143
Ratatouille	(Provence-Alpes-Côte d'Azur)	144

LES AUTRES PLATS MIJOTÉS



Cagouilles à la saintongeaise	(Poitou-Charentes)	148
Civet de lapin	(Midi-Pyrénées)	150
Civet de sanglier aux châtaignes	(Corse)	152
Daube de sanglier	(Champagne-Ardenne)	154
Lapin au Chouchen	(Bretagne)	156

Il était une fois...
les plats mijotés
à base de viande



Macaronade

Boeuf à la ficelle

Ile-de-France

POUR 6 PERSONNES

Ingrédients

- 1 gros oignon
- 3 carottes
- 3 navets
- 3 poireaux
- 1 clou de girofle
- 1 bouquet garni
- 2 l d'eau
- Sel et poivre
- 1 bon rôti de bœuf sans barde d'1 kg maximum

PRÉPARATION 25 minutes

CUISSON 1 heure et 30 minutes

- 1 • Laver et éplucher l'oignon, les carottes, les navets et les poireaux
- 2 • Piquer l'oignon avec le clou de girofle
- 3 • Ficeler les poireaux en botte
- 4 • Couper les carottes en 2 et les navets en 4
- 5 • Mettre tous les légumes, le bouquet garni et l'eau dans le Bol du robot. Saler et poivrer
- 6 • Installer uniquement le Couvercle Anti-Projections
- 7 • Régler la température sur 120°, le minuteur sur 1 h et la vitesse sur « mélange 3 »
- 8 • A l'arrêt du robot, enlever le Couvercle Anti-Projections, retirer tous les légumes. Les maintenir au chaud
- 9 • Plonger le rôti de bœuf dans le Bol du robot
- 10 • Sans installer aucun accessoire, régler la température sur 110°C, le minuteur de sorte que le rôti cuise entre 10 et 15 min par livre (pour qu'il soit plus ou moins saignant) et la vitesse sur « mélange 3 »
- 11 • A l'arrêt du robot, couper le rôti en tranches et le servir avec les légumes, accompagné de moutarde et de gros sel

Astuce du cuisinier

Si vous le souhaitez, vous pouvez ajouter des pommes de terre. Coupez-les en 2 ou en 4 suivant leur grosseur et ajoutez-les dans le Bol du robot, 30 min avant la fin de la cuisson des légumes.

