

Il était une fois...

## LES PLATS MIJOTÉS À BASE DE VIANDE



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

## LES PLATS MIJOTÉS À BASE DE VIANDE (SUITE)



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

## LES PLATS MIJOTÉS À BASE DE VOLAILLE



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

## LES PLATS MIJOTÉS À BASE DE POISSONS ET AUTRES CRUSTACÉS



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

## LES PLATS MIJOTÉS À BASE DE LÉGUMES



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

## LES AUTRES PLATS MIJOTÉS



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

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.

