

## Ma recette de potée.

### I. Degré de facilité :

Moyennement difficile.

### II. Durée complète de préparation :

De l'ordre de trois heures minimums.

### III. Ingrédients nécessaires : Pour 4 personnes.

- Un chou vert.
- Deux gros oignons, de préférence doux.
- Deux grains d'ail.
- Deux poireaux.
- Deux branches de céleri, de préférence sauvage.
- Quatre carottes.
- Deux pommes de terre moyennes, ou une grosse.
- Un navet.
- Quatre tomates ou du coulis de tomates.
- Du persil.
- Deux feuille de laurier, ainsi que quelques branches de thym.
- Une boîte de deux haricots nature. Ou bien, un kilo de haricots blancs, qu'il faudra faire cuire soi-même.
- Une lamelle de foie gras de canard.
- Les quatre morceaux de saucisses de Toulouse, de 15 à 20 centimètres de long.
- Quatre cuisses de canard confites.
- Si vous aimez, une bande de couenne de porc.
- De l'eau.
- De bicarbonate de soude.
- Du sel, du poivre.

### **Remarques :**

*Je parle de lamelles de foie gras de canard, il faut penser que plusieurs fois par an, les grandes surfaces vendent du foie a pris très réduit. Il suffit d'acheter à ce moment-là, un ou deux blocs, même de petite tailles, même cabossés. Par la suite, il faut les faire tremper dans un peu d'eau vinaigrée, pendant 20 minutes. Les sortir, les mettre en plat et les saler. Ceci fait, les placer au moins quatre heures dans un réfrigérateur. Par la suite, il sera facile de les découper à lamelles, que l'on entoura de papier d'aluminium. L'ensemble sera mis dans un congélateur et il sera possible de prendre à la demande, lorsque ce sera nécessaire, l'une ou de lamelles.*

*Je parle aussi de haricots à faire cuire soi-même. Dans ce cas, la méthode est plus longue, mais plus savoureuse.*

*Il suffit d'avoir des haricots, une grande marmite, de l'eau, un grand récipient avec de l'eau et des glaçons, du sel, un peu de bicarbonate et de la graisse de canard.*

*Mettre l'eau dans la grande marmite, mettre un peu de bicarbonate. Cela rend les haricots plus digestes. Il faut faire bouillir l'eau violemment.*

*Mettre pendant 10 minutes au moins, les haricots. Les dix minutes passées, retirer les haricots et les mettre dans l'eau glacée. Il faut les y laisser jusqu'à ce qu'ils redeviennent froids. Si l'on pratique ainsi, les haricots remettront moins de temps à cuire, car leur peau extérieure sera fragilisée.*

*Pendant ce temps, jeter eau de la première cuisson entièrement. La remplacer par de l'eau propre.*

*Il faudra mettre les haricots, de nouveau dans la marmite. Il faut que les haricots soient recouverts. Au rajoutera une louche de graisse de canard et l'on sera cuire, en maintenant le niveau d'eau, au moins deux heures.*

### **IV. Ustensiles nécessaires :**

- Un petit couteau et un grand.
- Un économe.
- Une planche à découper.
- Une ou deux grandes marmites.
- Une bassine d'eau et un égouttoir.

## V. Préparation :

*Il faut s'occuper des légumes.*

- **Mettez dans une grande marmite suffisamment d'eau pour faire blanchir le chou.** Rajoutez une cuillerée à soupe de bicarbonate et faire bouillir cette eau.
- **Pendant que l'eau chauffe, commencez à habiller** (préparer) le chou en éliminant les premières grandes feuilles. Coupez et ne conservez que les suivantes. **Laver et égoutter.**
- **Quand l'eau bout, mettez les feuilles de chou** et laissez les, de deux à trois minutes. (Vous pouvez pendant ce temps, commencer à éplucher les autres légumes.)
- **Retirer les feuilles de chou** de l'eau bouillante. Réservez les.
- **Jetez entièrement l'eau de la marmite** et remplacez la, par de l'eau propre. Remettez le chou et faite à nouveau, chauffer l'eau.
- **Préparez les légumes** et mettez les au fur et à mesure, dans la marmite. (Tant pis, si l'eau est froide. La cuisson se fera petit à petit) Éplucher tous les légumes, **laver et égoutter.**
- **Coupez** les pommes de terre et le navet **en cubes.**
- **Coupez** les carottes en **rondelles.**
- **Nettoyez les poireaux** et coupez les eux aussi, **en rondelles.**
- **Nettoyez le céleri** et découpez le, en fines baguettes.
- **Peler les tomates** épépinées, puis, coupez les en quartiers. *Sinon, rajoutez au moins 250 grammes de coulis de tomates.*
- **Épluchez les oignons** et coupez les en rondelles grossières.
- **Épluchez** l'ail, retirer le germe. Découpez l'ail en rondelles.
- **Réunissez** les feuilles de laurier et les branches de thym, grâce à de la ficelle de cuisine. **Pensez à laisser une longueur suffisante de ficelle**, pour pouvoir attacher le fagot à une anse de la marmite.

**Arrivée à ce niveau de préparation, vous ne devez plus avoir de légumes à préparer.**

**Et les haricots, me direz-vous ? ? Plus tard !**

### ***Il faut s'occuper des viandes.***

- ***Pour les cuisses de canard confites***, commencez par faire suer celles-ci dans une grande casserole. Lorsque le surplus de graisse aura fondue, retirez les cuisses et réservez. ***Pour une fois, ne jetez pas la graisse !***
- ***Placez dans la casserole, les morceaux de saucisses***. Faites-les griller, puis réservez les.
- ***Si vous avez acheté des couennes***, découpez la en morceaux puis, faites la suer cinq minutes. Placez la couenne, dans la grande marmite, où cuisent les légumes.
- ***Retirez toute la graisse de cuisson***, qui se trouve à la casserole.
- ***Déglacez le fond de la casserole***, en rajoutant une lampée de vinaigre et en remettant le tout sur le feu. ***Attention aux vapeurs !***
- ***Mettez le jus obtenu*** dans la marmite.
- ***Réduisez le feu*** et laissez cuire au moins, deux heures.
- ***Si le niveau de liquide a tendance à baisser***, rectifiez cela.
- ***Rajoutez les haricots***. Laissez cuire encore une heure, en rajoutant de l'eau, si celle-ci baisse.
- ***Un quart d'heure avant de servir***, placez dans la sauce, une ou deux lamelles de foie gras.
- ***Immergez les saucisses de Toulouse***, puis disposez sur le dessus, les cuisses de canard.

***Vous pouvez commencer à régaler les invités, en leur servant à un peu de soupe, sortie de la marmite.***

***Je vous souhaite une bonne prise de kilos !***