



Potée Lorraine

Retrouvez toutes nos infos sur <https://federationseniorsmoselle.fr/>

Ingédients :

500 g d'épaule de porc fumée
(palette à cuire)
4 saucissons fumés pur porc
250 g de lard maigre fumé
1 cuillerée de saindoux
1 chou vert pointu
100 g de haricots secs (à faire
trempé la veille)
4 grosses carottes
2 navets

4 poireaux
200 g de haricots verts
200 g de fèves
200g de petits pois
2 oignons
6 pommes de terre
4 gousses d'ail
1 feuille de laurier
1 branche de sarriette
2 clous de girofle
Sel - poivre- muscade

Prenez une cocotte plus haute que large.

Dans une cuillerée de saindoux, faites revenir les oignons et les poireaux coupés en morceaux.

Coupez l'épaule sur ce lit de légumes et mouillez juste ce qu'il faut pour couvrir la viande.

Faites cuire doucement, couvercle bien fermé, pendant une heure.

Ajoutez alors le chou, dont les côtes ont été retirées, les carottes, les navets coupés en gros morceaux, les haricots en grain, les fèves, les clous de girofle, la feuille de laurier, l'ail, la sarriette et le lard.

Laissez cuire 1h30.

Ajoutez alors les saucisses, les haricots verts, les petits pois et les pommes de terre. Salez légèrement et bien poivrer.

Faites cuire encore 30 mns.

Servez les légumes et la viande sur un même plat.

