

Recette de la langue de bœuf à ma façon en cocotte-minute

1 langue de bœuf entière	16 euros
1 kg de poireaux	1.20 euro
4 carottes	0.30 euro
3 navets	1.50 euros
1 rutabaga	2 euros
1 céleri branche	2 euros
8 pommes de terre	1 euro
3 oignons dont 1 piqué de 2 clous de girofle	0.50 euro
1 échalote émincée	0.20 euro
½ tête d'ail	1 euro
35 cl de vin blanc sec	0.8 euro
6 cornichons hachés	0.20 euro
1 petite cuillère à soupe de concentré de tomate	
1 verre de vinaigre de cidre	
1 bouquet garni	
Sel, poivre	
Une cuillère à soupe de sucre en poudre	
3 cuillères à soupe de farine	

Soit un prix total de 26.70 euros pour 6 personnes : **4.45 euros / personne.**



Préparation : 30 mn

Cuisson totale : 1h 30 mn

REALISATION :

La veille au soir, sortir la langue de bœuf et la mettre à tremper dans de l'eau froide et un verre de vinaigre.

Le matin, rincer la langue de bœuf à l'eau froide.

Mettre de l'eau à chauffer dans une cocotte-minute, plonger y la langue, fermer la cocotte, puis laisser cuire 10 mn.

Pendant ce temps, éplucher les carottes, poireaux, navets, rutabaga, céleri.

Egoutter la langue et rincer la cocotte.

Préparer le court-bouillon : dans la cocotte, mettre environ 3 litres d'eau à bouillir, y verser les légumes et les 2 oignons piqués de 2 clous de girofle, l'ail, le vin blanc, le bouquet garni, sel et poivre.

Plonger y la langue, fermer la cocotte et laisser cuire 1h15.

Eplucher les pommes de terre.

Lorsque la cuisson est terminée, laisser échapper la vapeur, ouvrir la cocotte, puis plonger les pommes de terre dans le court-bouillon.

Remettre la cocotte fermée sur le feu et laisser cuire encore 15 mn.

Lorsque la cuisson est achevée, laisser sortir la vapeur, puis ouvrir le couvercle.

Egoutter la langue, retirer la peau blanche, replacer la dans un plat.

Egoutter les légumes, placer les dans un autre plat.

Sauce charcutière :

Hacher l'échalote, le dernier oignon, dans une casserole à fond épais, faire fondre de la margarine et laisser y revenir l'échalote et l'oignon. Ajouter le concentré de tomate, le sucre en poudre.

Laisser cuire environ 4 mn, verser la farine en pluie et laisser épaissir. Verser ensuite un bol de bouillon dans cette préparation. Porter à ébullition et laisser réduire.

Hacher finement des cornichons.

Découper la langue en fines tranches, napper la de la sauce et saupoudrer avec les cornichons hachés.

Servir les légumes séparément.

Servir très chaud.

.....C'est prêt

Miam miam