

Paleron et sa sauce aromatique légère



Pour deux personnes (et il en restera)

- 5 tranches de paleron
- 2 carottes
- 2 navets
- 1 poireau
- 1 oignon
- 3 clous de girofle
- Gros sel

Pour la sauce

- 1 cm de gingembre frais
- 1 petit grain d'ail
- 3 à 4 cuillères à café d'huile d'olive
- 4 cuillères à soupe de coriandre fraîche
- 1 bonne louche du bouillon de pot au feu
- Poivre

Si on peut, il faut préparer ce plat la veille, car la cuisson du paleron est très longue, et si ça ne cuit pas assez, ce sera vraiment immangeable.

Mettre les tranches de paleron dans une marmite, recouvrir d'eau, ajouter du gros sel (environ une cuillère à café) et porter à ébullition. Laisser bouillir une vingtaine de minutes à feu moyen en écumant au fur et à mesure. Lorsque le bouillon ne rend plus d'écume, couvrir et laisser cuire deux heures.

Le lendemain, dégraisser le bouillon (en principe, le paleron ne rend pas trop de graisse), ajouter les carottes, le poreau et les navets grossièrement découpés. Eplucher l'oignon, le piquer avec les clous de girofle et faire cuire deux bonnes heures ou plus, jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Pendant que la viande cuit, éplucher le gingembre et l'ail et les râper.

Mettre dans un bol, ajouter l'huile d'olive, le poivre et la coriandre, laisser de côté.

Lorsque la viande est cuite, déposer une ou deux tranches dans l'assiette, prendre une louche de bouillon bien chaud et la verser dans le mélange gingembre-aromates. Mélanger, et verser de la sauce sur la viande et sur l'accompagnement.

Servir avec un riz basmati.