

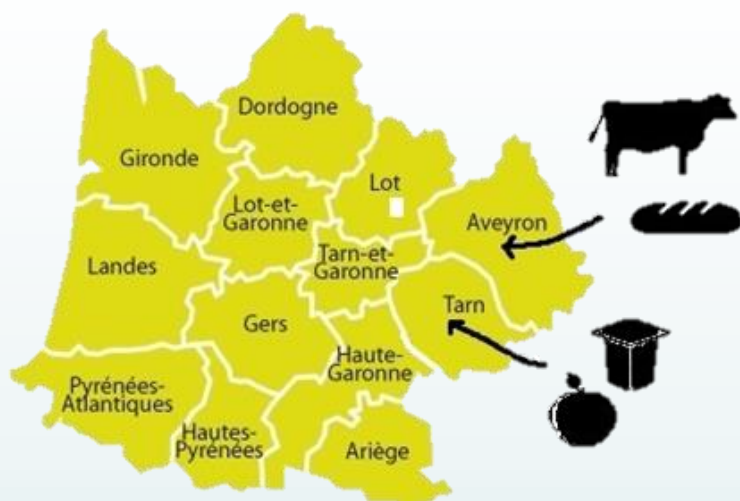
La lettre DES CHEFS



Ansamble
UNE ALIMENTATION SAINE & NATURELLE
— AU PLUS PRÈS DES TERRITOIRES —

Les produits, c'est d'ici !

*Un approvisionnement local
en circuit court*



LES POMMES

**Les vergers du Bosquet
Senouillac (81)**



En purée ou simplement à croquer, les différentes variétés du verger se mettent en scène.

LES VIANDES

**La boucherie Bousquet
Luc-la-Primaube (12)**

Du bœuf, du veau et du porc aveyronnais, cuits à basse température pour conserver les vitamines et la tendreté de la viande

LE PAIN

**L'épi du Rouergue- Baraqueville (12)
Palous - Baraqueville (12)**

Le pain, compagnon quotidien, participe à l'économie du bassin local.

COMMENT FAIT-ON LE BŒUF BOURGUIGNON DANS LA CUISINE DE BARAQUEVILLE ?

- ✓ Faire revenir des **carottes** et des **oignons**
- ✓ Incorporer le sauté de **bœuf**, mouiller avec du **bouillon** à équivalent de 50% du poids
- ✓ Rajouter du **thym**, du **laurier** et **clou de girofle**
- ✓ Faire bouillir la viande et baisser la température à 85°
- ✓ Laisser mijoter à basse température pendant au moins 12 heures
- ✓ Débarrasser la viande, faire un roux et lier avec le jus de cuisson

Ce procédé de cuisson lente à basse température permet de garantir la tendreté de la viande et valorise la qualité du produit mis en œuvre



**Vous souhaitez nous
contacter ?**

Atelier culinaire Ansamble
135 rue du Levant - 12160 Baraqueville
Tel: 05 65 71 20 50
Mail: mbonnefille@ansamble.fr