### Интернет контент как способ повышения мотивации при чтении на уроках иностранного языка в основной и старшей школе ( на материале французского).

 Как известно, сегодняшние школьники не любят читать. Читают мало и совсем не то, что бы нам хотелось. Специалисты утверждают, что большая хорошая литература часто остаётся не востребованной, т.е. в данном случае, не прочитанной, а ей на смену пришёл Интернет с его Википедией и всякие технические приспособления для чтения практически в любом месте, где бы ни находился читающий.

 Но, что в таком случае должен делать учитель? Бороться с техническим прогрессом - дело неблагодарное и малорезультативное, и это тоже хорошо известно.

 Нам, учителям иностранного языка, тем не менее необходимо не только научить читать, но и развить этот навык до такой высокой степени, чтобы учащиеся читали, понимали прочитанное и могли бы поддержать разговор по поводу прочитанного. В методической копилке каждого педагога есть немало приёмов и способов, обучающих чтению.

 Мой более чем десятилетний опыт работы с аутентичными материалами убедил меня в целесообразности дальнейшего изучения этого интереснейшего аспекта.

 На мой взгляд, самым живым, подвижным, отображающим все изменения в языке, является сегодня непосредственно сам контент Интернета. Эта виртуальная модель мира пишется реальным языком пользователей, а для нас – носителей языка.

 При изучении контента великого множества разнообразных французских сайтов проанализированы немалые количества текстов и всего того, что нас в них привлекает в первую очередь, а именно новые речевые образцы, сленговые слова, жаргонизмы, терминология и моногие другие феномены.

 Используя на своих уроках такие материалы я безоговорочно могу констатировать значительное повышение мотивации при чтении у учащихся 7 - 10 классов. Учащийся привыкает видеть перед собой на экране компьютера или скорее ноутбука ровно такой же контент (= текст) как и его сверстники во Франции. А может быть, в одно и то же время. Привлекательная сторона «рабочего материала» говорит сама за себя. Задача педагога: правильно выбрать и правильно преподнести такой материал. Мои ученики читают предлагаемое с нескрываемым интересом, задают массу вопросов как по грамматике, так и по лексике. Но, главное - они читают с удовольствием и видят в этом чуть ли не развлечение или приятную необходимость.

А какой контент предложить для знакомства, для начала подобной работы?

 Лучше всего подсказать учащимся найти самый популярный поисковик во Франции. Это – Яху (Yahoo!). Следующий этап – научить работать в поисковике.

 Для этой цели на начальном этапе достаточно представить два- три известных сайта, например, новостных и развлекательных, на которые обычно заходят французы. Учитель знакомит ребят с принципами поиска самой необходимой информации, рассказывает о том, где и как искать самые свежие новости, концертные и кино – афиши и ещё многое другое.

Столь дорогая нашему сердцу мотивация вам обеспечена. Вы будете даже удивлены, как много интересного найдут ваши ученики, если получат от вас конкретные задания.

Среди всего этого океана текстов, диалогов, презентаций, рекламы, анонсов фильмов, роликов крупных компаний, предложений от работодателей и многого другого, предлагаю в качестве наглядного примера серию небольших текстов, которые «вырезаны» из контента одного из сайтов, рассказывающих о привычках и традициях французов.

 Моё внимание привлекли так называемые Интернет- опросы и уже готовые ответы на них. По письмам читателей сайта, т.е. самых настоящих «носителей языка» были приведены, практически в авторской редакции, самые любимые рецепты французской кухни. Назывались они - «самые любимые блюда французов».

Какая великолепная лингвострановедческая тема! И какой простор для творческих заданий!

 Здесь есть возможность поговорить и о национальной кухне, и о способах построения простых повествовательных предложений. А ещё можно составить словарь из всех упоминаемых продуктов или из мер веса этих продуктов.

Внимательно прочитайте эти рецепты и вы увидите, как выстраивается целый урок , посвящённый не только французской кухне.

Таким образом, контент послужит прекрасным примером подлинного текста из уст носителей языка и чудесным поводом для изучения лексических и грамматических конструкций.

Приятных открытий и приятного чтения!

**Boeuf bourguignon**



J'ai essayé de nombreuses recettes de boeuf bourguignon, mais celle-ci est très simple, et pour moi reste la meilleure. 

[Facile](http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette-facile/)

**Pour 6 personnes :**

* 1,5 kg de [boeuf](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/160/boeuf.shtml) pour bourguignon
* 200 g de lardons
* 60 g de [beurre](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/287/beurre.shtml)
* 10 petits [oignons](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/34/oignon.shtml)
* 2 [carottes](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/21/carotte.shtml)
* 2 gousses d'[ail](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/163/ail.shtml)
* 60 g de [farine](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/289/farine.shtml) (4 cuillère à soupe)
* 2 grands verres de vin rouge (50 cl) Bourgogne (évidemment)
* 2 grands verres de bouillon de viande (2 cubes de bouillon de [boeuf](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/160/boeuf.shtml) pour 50 cl = 1/2 de litre d'eau)
* 250 g de [champignons](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/23/champignon.shtml)
* 1 bouquet garni, [sel](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/284/sel.shtml), [poivre](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/129/poivre.shtml)
* **Préparation :** 20 mn
* **Cuisson :** 210 mn
* **Repos :** 0 mn
* **Temps total :** 230 mn

**Préparation Boeuf bourguignon**

**1**Tailler le bœuf en cubes de 3 à 4 cm de côte. Peler les oignons sans les écorcher. Peler et couper les carottes en rondelles pas trop fines (2mm au minimum). Peler l'ail et enlever le germe.

**2**Dans une grande cocotte, faire [fondre](http://cuisine.journaldesfemmes.com/definition/65/fondre.shtml) le beurre. Ajouter les oignons entiers et les lardons. Faire revenir en remuant constamment. Lorsqu'ils sont dorés, les retirer avec un écumoire, et [réserver](http://cuisine.journaldesfemmes.com/definition/100/reserver.shtml).

**3**Dans la même cocotte, faire revenir les morceaux de viande à feu vif. Ajouter les carottes, et faire revenir encore 5 mn.

**4**Lorsque la viande est bien dorée, saupoudrer de farine (60g) et laisser roussir en remuant toujours

**5**Verser le [bouillon](http://cuisine.journaldesfemmes.com/definition/15/bouillon.shtml) (que vous aurez préparé en faisant [fondre](http://cuisine.journaldesfemmes.com/definition/65/fondre.shtml) les 2 cubes de [bouillon](http://cuisine.journaldesfemmes.com/definition/15/bouillon.shtml) de viande dans 50 cl d'eau bouillante).

Bien gratter les sucs. Remettre les lardons et les oignons dans la cocotte. Verser le vin rouge. Saler, poivrer et ajouter le [bouquet garni](http://cuisine.journaldesfemmes.com/definition/16/bouquet-garni.shtml) et les gousses d'ail écrasées. Porter à ébullition. Couvrir et laisser [mijoter](http://cuisine.journaldesfemmes.com/definition/86/mijoter.shtml) doucement pendant 3 heures (petits bouillons).

**6**Au bout de ce temps, ajouter les champignons émincés, et mettre à cuire encore une demi-heure.
Retirer le [bouquet garni](http://cuisine.journaldesfemmes.com/definition/16/bouquet-garni.shtml) et verser dans un plat

Servir avec des pâtes (tagliatelles par exemple), ou des pommes de terre vapeur (la sauce doit être liée, mais non épaisse. Sinon, rajouter un peu d'eau).

Pour finir... Je prends du "Passetougrains" généralement pour réaliser ce bourguignon.

**Entrecôte de boeuf, olives et anchois**



[Facile](http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette-facile/)

**Pour 4 personnes :**

* 2 entrecôtes bien épaisses de [Boeuf](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/160/boeuf.shtml) de Chalosse (500 g chacune environ)
* 4 filets d'[anchois](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/46/anchois.shtml) à l'huile d'[olive](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/234/olive.shtml)
* 1 cuillerée à soupe de poudre d'[amandes](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/235/amande.shtml)
* 2 pincées de piment d'Espelette
* 2 cuillerées à soupe d'huile d'[olive](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/234/olive.shtml)
* 2 douzaines de petites [olives](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/234/olive.shtml) noir es dénoyautées
* Fleur de [sel](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/284/sel.shtml) et [poivre](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/129/poivre.shtml) du moulin fraichement moulu
* **Préparation :** 10 mn
* **Cuisson :** 6 mn
* **Repos :** 60 mn
* **Temps total :** 76 mn

**Préparation Entrecôte de boeuf, olives et anchois**

**1**[Hacher](http://cuisine.journaldesfemmes.com/definition/74/hacher.shtml) finement les anchois, les mélanger dans un bol avec la poudre d'amandes et le piment d'espelette. Faire des petites incisions profondes (sans complètement transpercer la viande) dans les entrecôtes : trois pour y glisser la purée d'anchois, trois autres pour y glisser quelques petites olives noires dénoyautées. Laisser reposer la viande une heure à température ambiante.

Faire [griller](http://cuisine.journaldesfemmes.com/definition/73/griller.shtml) les entrecôtes, sur les braises d'un barbecue, à la plancha ou sur une plaque en fonte, deux à trois minutes sur chaque face, en commençant par le côté de la viande qui n'est pas incisé. Assaisonner la viande (très légèrement en sel) à mi-cuisson. Avant de servir, pour que la viande soit bien juteuse, laisser reposer les entrecôtes cinq minutes entre deux grandes assiettes chaudes. Accompagner de pommes de terre grenaille sautées avec des tomates cerise.

**Gigot d'agneau au thym, ail et fleur de sel**



[Facile](http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette-facile/)

**Pour 6 personnes :**

* 1 gigot d'[agneau](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/98/agneau.shtml)
* 1 tête d'[ail](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/163/ail.shtml)
* [thym](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/174/thym.shtml)
* fleur de [sel](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/284/sel.shtml)
* huile d'olive
* **Préparation :** 10 mn
* **Cuisson :** 90 mn
* **Repos :** 0 mn
* **Temps total :** 100 mn

**Préparation Gigot d'agneau au thym, ail et fleur de sel**

**1**Eplucher la tête d'ail, [inciser](http://cuisine.journaldesfemmes.com/definition/300073/inciser.shtml) le gigot pour enfoncer des demi-gousses d'ail, mettre les autres gousses dans le plat avec leur enveloppe. Enrober le gigot de thym émietté. Mettre dans le plat avec une cuillère à soupe d'eau, un peu de fleur de sel sur le gigot. Ajouter un filet d'huile d'olive.

**2**Mettre au four préchauffé à 200°C (thermostat 6-7) pendant 30 minutes puis à 180°C (thermostat 6) pendant une heure. Retourner une première fois au bout de 15 minutes et encore une fois au bout de 30 minutes. Arroser souvent avec le jus et rajouter un peu d'eau si nécessaire.

**Gratin dauphinois**



La recette du véritable gratin dauphinois. Délicieuse et inratable. 

[Facile](http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette-facile/)

**Pour 4 personnes :**

* 1 kg de [pommes de terre](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/39/pomme-de-terre.shtml) (belle de Fontenay ou charlotte)
* 33 cl de [lait](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/286/lait.shtml)
* 33 cl de crème liquide
* 1 gousse d'[ail](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/163/ail.shtml)
* [noix](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/144/noix.shtml) de muscade
* 50 g de beurre
* **Préparation :** 10 mn
* **Cuisson :** 35 mn
* **Repos :** 0 mn
* **Temps total :** 45 mn

**Préparation Gratin dauphinois**

**1**Epluchez un kilo de pommes de terre.

Ne les lavez pas mais essuyez-les avec un torchon, puis taillez-les en rondelles de 3 mm environ.

**2**Etalez les rondelles de pommes de terre sur un torchon propre, puis saupoudrez 10 à 15 grammes de sel dessus, et pratiquez 4 ou 5 tours de moulin à poivre.

Avec les mains, massez délicatement les pommes de terre pour bien répartir le sel et le poivre.

**3**Dans une casserole, portez le lait à ébullition avec une gousse d'ail épluchée et grossièrement écrasée.

Baissez le feu au minimum, puis ajoutez les rondelles de pommes de terre, couvrez et laissez cuire 10 minutes.

Mieux vaut placer la casserole sur un petit feu, pour éviter que le lait ne déborde.

**4**Ajoutez la crème liquide, ainsi qu'une bonne pincée de noix de muscade râpée.

Faites cuire, à découvert cette fois-ci, pendant environ 15 minutes sur feu doux, en mélangeant régulièrement pour empêcher les pommes de terre et la crème d'attacher.

Mélangez délicatement pour ne pas écraser les pommes de terre, surtout en fin de cuisson.

**5**Versez les pommes de terre dans un plat à gratin beurré, et recouvrez-les de quelques généreuses noisettes de beurre.

Placez votre plat au centre d'un plat plus grand et versez de l'eau jusqu'à mi-hauteur pour une cuisson au [bain-marie](http://cuisine.journaldesfemmes.com/definition/8/bain-marie.shtml). Préchauffez votre four et faites cuire à 200°C jusqu'à ce que le gratin obtienne la jolie couleur dorée que vous souhaitez (comptez une dizaine de minutes environ).

Pour finir... Le gratin dauphinois ainsi préparé gratine naturellement. Toutefois, les amateurs de fromage peuvent choisir de saupoudrer un peu d'emmental râpé sur le gratin avant de le passer au four.

Laissez reposer votre gratin quelques petites minutes, puis savourez-le. C'est l'accompagnement idéal pour une viande rouge.

**Magret de canard, sauce au miel**



Un plat que je fais l'été au barbecue : un régal ! 

[Facile](http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette-facile/)

**Pour 4 personnes :**

* 4 magrets de [canard](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/102/canard.shtml)
* 10 à 12 [échalotes](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/183/echalote.shtml)
* 2 cuillères à soupe de [miel](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/225/miel.shtml)
* vinaigre balsamique
* moutarde
* herbes de Provence
* fleur de [sel](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/284/sel.shtml) et [poivre](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/129/poivre.shtml) du moulin
* **Préparation :** 15 mn
* **Cuisson :** 15 mn
* **Repos :** 0 mn
* **Temps total :** 30 mn

 **Préparation Magret de canard, sauce au miel**

**1.** Faire revenir les échalotes à la poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive (2 à 3 échalotes par personnes).

**2.** Quand elles sont un peu bronzées, ajouter 2 à 3 cuillères à soupe de miel, laisser cuire 2 minutes.

**3.** Ajouter 3 ou 3 cuillères à soupe de vinaigre (balsamique rouge).

**4.** Faire cuire encore pendant 3 à 4 minutes. Servir chaud.

**5.** Avant la cuisson, fendiller les magrets et ajouter de la moutarde dans les fentes.

**6.** Servir avec un Cahors ou un Madiran.

**Vins conseillés pour Magret de canard, sauce au miel**

* [Rouge](http://www.linternaute.com/vin/tous/type_vin/2/rouge/) [Bordeaux](http://www.linternaute.com/vin/region/2/bordeaux/2/rouge/) [Bordeaux](http://www.linternaute.com/vin/appellation/25078/bordeaux/2/rouge/)

### Poulet rôti au miel et à la vanille



[Facile](http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette-facile/)

**Pour 6 personnes :**

* 1 [poulet](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/116/poulet.shtml)
* 1 gousse de [vanille](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/208/vanille.shtml)
* Bâton de [cannelle](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/207/cannelle.shtml)
* 2 [citrons](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/83/citron.shtml) non traités
* 1 [oignon](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/34/oignon.shtml) rouge
* 1 cuillère à soupe de curcuma
* 1 cuillère à soupe de raz el hanout
* 3 cuillères à soupe de [miel](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/225/miel.shtml)
* Huile d’olive
* [Sel](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/284/sel.shtml) et [poivre](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/129/poivre.shtml) du moulin
* **Préparation :** 15 mn
* **Cuisson :** 0 mn
* **Repos :** 0 mn
* **Temps total :** 15 mn

**Préparation Poulet rôti au miel et à la vanille**

1. Placer le poulet dans un plat. Saler, poivrer et arroser d’un filet d’huile d’olive et mettre au four à 180°c (thermostat 6). Inutile de préchauffer.

**2.** Éplucher l’oignon rouge et le couper en lamelles.
Laver et sécher les citrons. Prélever les zestes en laissant un peu de peau blanche et les plonger dans une casserole d’eau bouillante pendant 2mn. Égoutter et jeter l’eau de cuisson. Renouveler cette opération en plongeant cette fois les zestes dans une casserole contenant le jus d’un citron, la vanille coupée en deux dans le sens de la longueur, la cannelle, les épices, le miel et 2 verres d’eau.
Laisser [mijoter](http://cuisine.journaldesfemmes.com/definition/86/mijoter.shtml) 10 mn à feu doux.
Égoutter et garder le sirop.

**3.** [Tourner](http://cuisine.journaldesfemmes.com/definition/300080/tourner.shtml) le poulet sur le côté. Ajouter les gousses, les zestes, la vanille et le ½ bâton de cannelle et l’arroser avec la moitié du sirop. Remettre à cuire pendant 1 h à 1 h 30 en le retournant régulièrement et en l’arrosant avec le reste du sirop.

**4.** Une demi-heure avant la fin de la cuisson, ajouter les quarts d’oignon. Si le jus devient trop épais, [allonger](http://cuisine.journaldesfemmes.com/definition/300152/allonger.shtml) avec un petit verre d’eau.

**5.** Quand le poulet est bien doré, le sortir du four. Le poser dans un platet [déglacer](http://cuisine.journaldesfemmes.com/definition/33/deglacer.shtml) la sauce avec un peu d’eau si elle est encore trop épaisse. Servir immédiatement.

***Pour finir... Le truc qui change tout :***
arrosez souvent en retournant le poulet à chaque fois, y compris sur les côtés. Plus vous arroserez et plus la viande sera tendre et moelleuse. Profitez en pour goûter le jus et rajouter du sel ou du poivre s’il en manque.

Allez plus vite :
faites cuire le poulet coupé en morceaux à la cocotte- minute en arrosant avec le sirop en une seule fois et réduisez le temps de cuisson en suivant les instructions.

A déguster :
avec des pommes de terres ou des patates douces cuites à la vapeur et arrosée avec beaucoup de jus.

Comment ça marche :
comme pour un tajine marocain, le poulet confit lentement avec les épices tout en étant rôti au four.

Pour les pros :
un plat à tajine vernissé acheté au souk.

**Ratatouille à ma façon**



Un mix de plusieurs recettes. 

[Facile](http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette-facile/)

**Pour 6 personnes :**

* 2 [aubergines](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/16/aubergine.shtml)
* 6 [courgettes](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/26/courgette.shtml)
* 1 [poivron](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/38/poivron.shtml) jaune, rouge, vert
* 1 kg de [tomates](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/44/tomate.shtml)
* 2 gros [oignons](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/34/oignon.shtml)
* 3 gousses d'[ail](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/163/ail.shtml)
* 15 cl d'huile d'[olive](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/234/olive.shtml)
* 2 pincées de [sucre](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/285/sucre.shtml)
* 2 branches de [thym](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/174/thym.shtml)
* 2 feuilles de [laurier](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/175/laurier.shtml)
* 30 g de câpres
* 5 cl de vinaigre de [framboise](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/138/framboise.shtml)
* 150 g d’olives niçoises noires
* [sel](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/284/sel.shtml) et [poivre](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/129/poivre.shtml)
* persil
* **Préparation :** 30 mn
* **Cuisson :** 60 mn
* **Repos :** 0 mn
* **Temps total :** 90 mn

**Préparation Ratatouille à ma façon**

**1**Peler et [émincer](http://cuisine.journaldesfemmes.com/definition/49/emincer.shtml) les oignons. Peler et écraser l'ail. Laver et essuyer les poivrons. Les mettre au four préchauffé à 240°C thermostat 8. Laissez cuire 20 minutes. Les enfermer dans un sac plastique jusqu’à refroidissement. Les fendre en deux et retirer les graines, les cloisons blanches et la peau. Tailler la pulpe en lamelles courtes. [Réserver](http://cuisine.journaldesfemmes.com/definition/100/reserver.shtml). Equeuter, laver, essuyer et couper en rondelles de 0,5 cm les aubergines. [Réserver](http://cuisine.journaldesfemmes.com/definition/100/reserver.shtml). Eplucher les courgettes une fois sur deux et couper en rondelles. [Réserver](http://cuisine.journaldesfemmes.com/definition/100/reserver.shtml). [Monder](http://cuisine.journaldesfemmes.com/definition/87/monder.shtml) les tomates : faire une croix au couteau sur la partie ronde puis plonger quelques secondes dans l'eau bouillante puis dans de l'eau glacée. Retirer la peau et couper en quartiers. [Réserver](http://cuisine.journaldesfemmes.com/definition/100/reserver.shtml)

**2**Faire chauffer 10 cl d'huile d’olive dans une sauteuse et faire [blondir](http://cuisine.journaldesfemmes.com/definition/14/blondir.shtml) légèrement les oignons. Ajouter les aubergines et faire revenir 10 minutes. Saler et poivrer. Égoutter avec une écumoire et disposer le tout dans une cocotte. Ajouter si nécessaire un peu d'huile d’olive dans la sauteuse et faire chauffer. Ajouter les courgettes. Faire revenir 5 à 6 minutes.
Ajouter l’ail. Laisser revenir 3 à 4 minutes. Saler et poivrer. Égoutter avec l'écumoire et ajouter-les dans la cocotte. Ajouter les poivrons et les olives.

**3**Couvrir avec les tomates, poudrer de sucre et ajouter le thym, le laurier et le persil haché. Finir l’assaisonnement avec le vinaigre de framboise. Ajouter les câpres. Mélanger, couvrir et laisser cuire 1 heure à feu doux.
Vérifier l'assaisonnement et si le jus est trop abondant, le faire s'évaporer à feu vif en remuant souvent. Verser dans un légumier et servir très chaud, ou très frais.

**Recette Pot-au-feu**



Un grand classique inratable... si on démarre à temps. 

[Facile](http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette-facile/)

**Pour 8 personnes :**

* 3 kg de viande de [boeuf](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/160/boeuf.shtml) en parts égales : paleron, gite, culotte et queue.
* 8 [carottes](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/21/carotte.shtml)
* 8 [poireaux](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/36/poireau.shtml)
* 8 [pommes de terre](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/39/pomme-de-terre.shtml)
* 1/2 [chou](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/196/chou.shtml)
* 4 [navets](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/33/navet.shtml)
* Pour la cuisson :
* 2 [oignons](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/34/oignon.shtml) et 4 gousses d'[ail](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/163/ail.shtml)
* 4 clous de girofle, [thym](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/174/thym.shtml), [laurier](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/175/laurier.shtml), 1 branche de [céleri](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/22/celeri.shtml), 1 bouquet de [persil](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/177/persil.shtml)
* 15 grains de [poivre](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/129/poivre.shtml) et du gros [sel](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/284/sel.shtml)
* Pour la table :
* [cornichons](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/214/cornichon.shtml) et gros sel
* **Préparation :** 20 mn
* **Cuisson :** 180 mn
* **Repos :** 0 mn
* **Temps total :** 200 mn

**Préparation Pot-au-feu**

**1**Epluchez les oignons, plantez-y les clous de girofle. Préparez deux bouquets garnis : thym avec laurier, céleri avec persil.

**2**Plongez le tout avec la viande préalablement ficelée (par votre boucher) dans un grand fait-tout avec 5 l d'eau froide. C'est parti pour 3 heures de cuisson à "petits frémissements".

**3**A ébullition, rajoutez une poignée de gros sel et le poivre. Retirez régulièrement l'écume qui se forme à la surface.

**4**50 minutes avant la fin de la cuisson, rajoutez progressivement les autres légumes. Au préalable, retirez la viande et filtrez le [bouillon](http://cuisine.journaldesfemmes.com/definition/15/bouillon.shtml). Ce sera mieux pour le look final. Une fois filtré remettez le tout à cuire (viande + bouillon).

**5**Incorporez les carottes et les navets d'abord (h-50 mn), puis le chou (h-40), enfin les poireaux (h-20). Les pommes de terre doivent être cuites à part.

**6**Servez les légumes et la viande coupée en tranches (enlevez les ficelles) dans un grand plat. Accompagnez en proposant cornichons et gros sel.

Pour finir... Pour les courageux qui aiment les os à moelle, ils sont à pocher 10-15 minutes à part dans du bouillon de cuisson.

* [Ajouter au carnet](http://cuisine.journaldesfemmes.com/cgi/livrerecette/annotation_recette.php?f_id_recette=176020&f_type=a&f_fait=a)
* Imprimer
* [Envoyer](http://cuisine.journaldesfemmes.com/cgi/mail/envoyer_recette.php?f_id_recette=176020)
* [Donnez votre avis](http://cuisine.journaldesfemmes.com/cgi/avis/depose_avis.php?f_id_recette=176020)

Recette proposée par [Corinne Delaporte](http://copainsdavant.linternaute.com/membre/1203/3525659442/corinne_delaporte_mutte/) ([69 recettes](http://cuisine.journaldesfemmes.com/personne/1203/3525659442/corinne-delaporte/))

**Vins conseillés pour Pot-au-feu**

* [Rouge](http://www.linternaute.com/vin/tous/type_vin/2/rouge/) [Languedoc Roussillon](http://www.linternaute.com/vin/region/23/languedoc-roussillon/2/rouge/) [Faugères](http://www.linternaute.com/vin/appellation/25193/faugeres/2/rouge/)
* [Rouge](http://www.linternaute.com/vin/tous/type_vin/2/rouge/) [Bordeaux](http://www.linternaute.com/vin/region/3/bordeaux/2/rouge/) [Bordeaux](http://www.linternaute.com/vin/appellation/25078/bordeaux/2/rouge/)
* [Rouge](http://www.linternaute.com/vin/tous/type_vin/2/rouge/) [Saumur](http://www.linternaute.com/vin/region/50/saumur/2/rouge/) [Saumur-Champigny](http://www.linternaute.com/vin/appellation/25108/saumur-champigny/2/rouge/)
* [Rosé](http://www.linternaute.com/vin/tous/type_vin/11/rose/) [Languedoc Roussillon](http://www.linternaute.com/vin/region/23/languedoc-roussillon/11/rose/) [Faugères](http://www.linternaute.com/vin/appellation/25193/faugeres/11/rose/)
* [Rouge Sec](http://www.linternaute.com/vin/tous/type_vin/3/rouge-sec/) [Rhône](http://www.linternaute.com/vin/region/62/rhone/3/rouge-sec/) [Côtes du Ventoux](http://www.linternaute.com/vin/appellation/25169/cotes-du-ventoux/3/rouge-sec/)