

# SPIRINGUE PARFUMÉ AU « FOND DES BOIS » ET À L'ÉPICÉA

## Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
Spiringue	4 pc
Huile d'olive	10 ml
Beurre	10 gr
Mousse d'épicéa	Quantité souhaitée
Branche d'épicéa	Quantité souhaitée
eau	135 ml
Carotte	1/4 pc
Oignon	1/4 pc
Poireau	1/4 pc
Girofle	1 pc
Feuille de laurier	1/3 pc
farine	Quantité souhaitée
eau	1/2 de la quantité de farine
Sel, poivre	

## Préparation

1. Récolter la mousse, les lichens ainsi que les branches d'épicéa.

---

---

2. Marquer en cuisson la viande : dans moitié huile, moitié beurre, bien colorer les morceaux de viande assaisonnée.

---

---

3. Préparer le court mouillement : assembler l'oignon clouté de girofle, la carotte, le poireau, la feuille de

---

---

4. Préparer la cuisson au "fond des bois" : poser la mousse et les branches d'épicéa dans le fond. Déposer par-dessus les tranches de viande colorées (Ne pas couvrir la viande de branches, sous peine de devoir ôter les aiguilles d'épicéa une à une après cuisson). Fermer.

---

---

5. Lutter la cocotte : former une pâte (dite morte) avec la farine et l'eau. Disposer tout autour de la cocotte.

---

---

6. Cuisson : enfourner dans un four à 150° durant 25 minutes. Sortir du four laisser reposer 10 minutes.

---

---

7. Finition : casser le pourtour de pâte. Servir le spiringue avec des jeunes carottes et haricots cuits à la vapeur.

---

---