

Rumpsteak aux légumes au vin rouge



Durée totale: 40 min

Temps actif: 40 min

Facile



Ingédients

Pour 4 personnes

4	rumpsteaks de bœuf suisse (d'env. 200 g)
2	oignons
2 cs	beurre
3.75 dl	vin rouge
1	clou de girofle
5	grains de piment
1 bouquet	oignons de printemps
2	poivrons rouges
3 branches	thym
	sel
	poivre du moulin
2 cs	huile d'olive
1 1/2 cs	sirop d'érable

Valeurs nutritives

1 portion (sans la polenta) contient env.:

370	kcal
45 g	de protéines
9 g	de glucides
13 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

De la viande de bœuf pour du fer naturel.

La viande de bœuf contient de précieuses protéines, des vitamines B₁, B₂, B₆ et B₁₂ ainsi que du zinc et du sélénium.

Préparation

- 1 Sortir les rumpsteaks du réfrigérateur env. 1 heure avant de les préparer.
- 2 Peler les oignons, les couper en fines lamelles et les faire revenir dans la moitié du beurre. Déglaçer avec le vin rouge. Ajouter le clou de girofle et le piment, et faire réduire à un tiers du volume à feu vif.
- 3 Parer les oignons de printemps et les poivrons, les couper grossièrement et les saisir dans le reste de beurre. Passer la réduction au vin rouge au tamis, ajouter le thym et laisser cuire à feu moyen. Saler et poivrer.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



Mon choix.

- 4 Dans une poêle à fond lourd (de préférence en fonte), faire chauffer l'huile d'olive. Y saisir les rumpsteaks des deux côtés durant 1-2 minutes. Saler, poivrer et laisser cuire à nouveau à feu moyen pendant 2-3 minutes de chaque côté.
- 5 Assaisonner les légumes au vin rouge avec le sirop d'érable et servir avec les rumpsteaks.
Accompagner d'une polenta crémeuse.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.