



Rumpsteak aux légumes au vin rouge

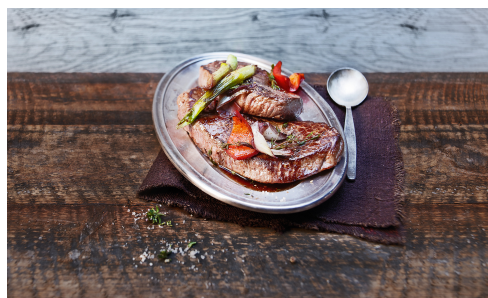


Mon choix.

 Durée totale: 40 min

 Temps actif: 40 min

 Facile



Ingrédients

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. Déglacer 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.

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.