


Petit tender poché aux betteraves et pommes de terre



La différence est là.

 Durée totale: 1 h

 Temps actif: 1 h

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 2 petit tender de bœuf suisse, d'env. 300 g chacun
- 800 g betteraves
- 5 dl jus de betterave
- 8 dl bouillon de poule
- 2 feuilles de laurier
- 1 cs poivre noir du moulin
- 2 clous de girofle
- 600 g pommes de terre à raclette
- 2 cs huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
- 2 dl vinaigre balsamique
- 1 cc sel
- 1 bouquet aneth
- 0.5 gousse d'ail
- 200 g demi-crème acidulée
- sel
- poivre noir du moulin
- paprika

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 645 kcal
- 42 g de protéines
- 68 g de glucides
- 21 g de lipides

 Sans gluten

 Contient du lactose

Préparation

- 1 Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure à l'avance.
- 2 Peler les betteraves et les couper en cubes. Dans une casserole, porter à ébullition le jus de betterave, le bouillon, le laurier, le poivre et les clous de girofle. Ajouter les betteraves et cuire encore 15 minutes.

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.



La différence est là.

- 3 Laver les pommes de terre et les faire dorer dans l'huile dans une poêle, d'abord 15 minutes à couvert, puis 20 minutes environ à découvert. Saler à la fin.
- 4 Retirer les betteraves du bouillon à l'aide d'une écumoire et les mettre dans une casserole. Ajouter un peu de bouillon et les garder au chaud à couvert.
- 5 Ajouter le vinaigre balsamique et le sel au reste du bouillon et porter à nouveau le tout à ébullition. Ajouter la viande, réduire le feu, maintenir la température entre 65 et 70° C. Laisser macérer 8-10 minutes.
- 6 Hacher l'aneth. Peler et hacher finement l'ail. Mélanger les deux ingrédients avec la crème acidulée et assaisonner avec du sel, du poivre et du paprika.
- 7 Retirer la viande du bouillon et la découper. Dresser et servir avec les pommes de terre, les betteraves et la sauce.

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.