Petit tender poché aux betteraves et pommes de terre

Viande Suisse
Mon choix.

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.

Viande Suisse
Mon choix.

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.