

# Petit tender poché aux betteraves et pommes de terre



**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.

Sur [viandesuisse.ch](https://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.

- 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](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.