Médaillons de filet de bœuf à la chicorée

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 30 min
Temps actif: 30 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

4	médaillons de filet de bœuf suisse (d'env. 160 g chacun)
2 tasses	riz basmati
1	citron, jus
80 g	beurre
	sel
	poivre du moulin
3	chicorées
8	baies de genièvre
30 g	beurre à rôtir
1	orange, jus

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

590	kcal
40 g	de protéines
43 g	de glucides
28 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

Préparation

1. Verser le riz dans une poêle, puis quatre tasses d'eau froide pardessus. Couvrir et porter à ébullition. Sortir le riz du feu et laisser gonfler. Mélanger le riz avec le jus de citron et avec un quart du beurre.

2. Poivrer les médaillons de filet de bœuf. Parer la chicorée et couper les feuilles en bouchées. Concasser grossièrement les baies de genièvre au mortier.

3. Dans une poêle, faire chauffer le beurre à rôtir et y faire cuire les fi lets de boeuf entre 3 et 4 minutes de chaque côté. Sortir la viande de la poêle, saler et réserver au chaud.

4. Faire chauffer le reste de beurre dans une poêle. Y faire blondir les baies de genièvre, ajouter la chicorée et faire cuire à feu moyen durant 4 à 5 minutes. Saler et poivrer. Ajouter le jus d'orange, porter à ébullition et laisser bouillir quelques instants. Dresser sur des assiettes préchauffées avec les filets de bœuf et le riz citronné.

Viande Suisse

Mon choix.

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.

Suisse. Naturellement.

SUISSE GARANTIE