

# Médillons de filet de bœuf à la chicorée



**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 filets 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.

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.**

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.