



Tartare de betteraves à la viande

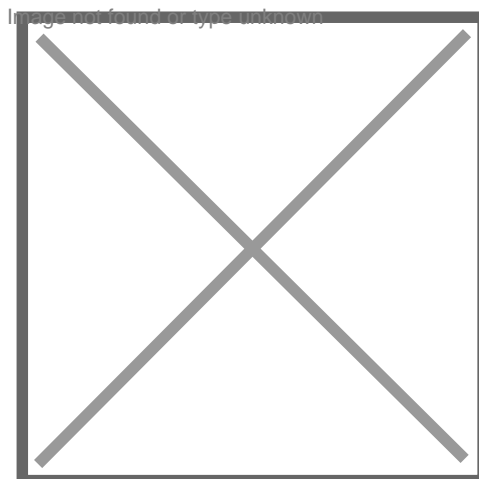


Mon choix.

 Durée totale: 30 min

 Temps actif: 30 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 200 g** viande braisée de bœuf suisse (voir conseil)
- 1** oignon rouge
- 1 cc** sucre roux
- 1 cs** vinaigre de vin rouge
- 400 g** betteraves cuites
- 1** pomme
- 1 bouquet** ciboulette
- 1 cs** pâte de raifort en bocal
- 50 g** crème fraîche
- 50 g** mayonnaise
- 1 cs** jus de citron
- sel, poivre noir
- 8 tranches** pain de mie
- ciboulette ou cresson pour la garniture

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 431** kcal
- 17 g** de protéines
- 40 g** de glucides
- 22 g** de lipides

 Contient du gluten

 Contient du lactose

Préparation

- 1** Peler l'oignon et le couper en fines rondelles. Mélanger le sucre et le vinaigre, puis laisser macérer les rondelles d'oignon pendant 20 minutes dans la préparation.
- 2** Couper la viande en tout petits dés. Éplucher les betteraves et les couper, elles aussi, en brunoise.

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.

- 3 Ôter le trognon de la pomme et la couper d'abord en lamelles, puis en petits dés. Ciseler finement la ciboulette.
- 4 Mélanger la crème fraîche, la mayonnaise, le jus de citron et le raifort. Y incorporer la viande, les betteraves, la pomme et la ciboulette, assaisonner avec du sel et du poivre.
- 5 Faire griller le pain de mie.
- 6 Diviser le tartare en quatre portions et dresser chacune d'elle joliment sur une assiette à l'aide d'un emporte-pièce rond. Faire égoutter les oignons. Garnir le tartare d'oignons ainsi que de ciboulette ou de cresson. Servir le pain grillé en accompagnement.

Conseil

Le bœuf braisé ou bouilli pourra parfaitement être remplacé par des restes de viande de porc cuite.