



Jarrets de bœuf mijotés à la tomate



Mon choix.

 Durée totale: 2 h 40 min

 Temps actif: 40 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4** jarrets de bœuf suisse (env. 250 g)
- 2 cs** huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
- 3** oignons
- 2** gousses d'ail
- 480 g** tomates en boîte
- sel
- poivre du moulin
- 3 branches** thym
- 200 g** olives noires
- 6 dl** lait
- 250 g** polenta fine
- 1** citron bio

Valeurs nutritives

1 portion (sans polenta) contient env.:

- 806** kcal
- 51 g** de protéines
- 64 g** de glucides
- 37 g** de lipides

 Sans gluten

 Contient du lactose

Conseil

Pour une touche méditerranéenne, parsemer quelques câpres sur les jarrets dressés.

Préparation

- 1** Dans une cocotte, saisir à feu vif les tranches de jarret pendant 3-4 minutes dans l'huile chaude sur tous les côtés. Sortir la viande de la cocotte.
- 2** Peler les oignons et l'ail et les couper grossièrement. Les mettre dans la cocotte et faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Incorporer les tomates, saler et poivrer. Remettre les jarrets dans la cocotte et faire mijoter à couvert à chaleur moyenne pendant env. 2 heures, jusqu'à ce que la viande se détache de l'os.
- 3** Ajouter le thym et les olives 30 minutes avant la fin de la cuisson.

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.



Mon choix.

- 4 Pour la polenta: porter à ébullition une quantité identique d'eau et de lait. Saler puis ajouter la polenta en remuant. Cuire 20-25 minutes en remuant constamment. Ajouter le jus et le zeste de citron.
- 5 Servir les jarrets avec la sauce résultant de la cuisson et la polenta.

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.