


Escalopes de bœuf braisées à la noix de muscade et au citron



La différence est là.

 Durée totale: 1 h 20 min

 Temps actif: 20 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 8 escalopes de bœuf suisse (d'env. 80 g)
- 2 carottes
- 2 céleri-branche
- 2 oignons
- 1 cs beurre
- poivre du moulin
- 6 dl bouillon de bœuf
- 1 bouquet persil
- citron bio
- noix de muscade, fraîchement râpée
- sel

Valeurs nutritives

1 portion (sans la polenta ni les légumes) contient env.:

- 254 kcal
- 37 g de protéines
- 6 g de glucides
- 8 g de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

Conseil

Demande à ton boucher quels morceaux conviennent le mieux à cette préparation.

Préparation

- 1 Parer les légumes et les oignons et les couper en dés. Faire chauffer le beurre dans une grande cocotte et y faire revenir les légumes et les oignons.
- 2 Répartir les escalopes de bœuf par-dessus de manière homogène, poivrer et ajouter le bouillon. Porter le tout à ébullition.



La différence est là.

- 3 Laisser mijoter doucement les escalopes à feu moyen pendant 50 à 60 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien moelleuses. Tu peux le vérifier en piquant les escalopes avec une fourchette à viande ou une fourchette normale. Si elle s'enfonce sans résistance, la viande est prête à servir.

- 4 Hacher le persil, laver le citron à l'eau chaude et râper finement le zeste. Ajouter le persil et le zeste de citron sur la viande, assaisonner avec une pincée de noix de muscade fraîchement râpée et, si besoin, saler légèrement. Servir aussitôt.

Accompagner d'une délicieuse polenta et de légumes de saison.

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.