Escalopes de bœuf parfaitement braisées

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 25 min

Temps actif: 25 min

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

8	escalopes braisée de bœuf suisse
2	carottes, épluchées, coupées en dés
300 g	céleri-rave, épluché, coupé en dés
2	oignons, coupés en dés
5 brins	persil, finement haché
6 dl	bouillon de viande
40 g	beurre
1 cc	sel
	poivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion (sans pommes de terre sautées) contient env.:

272	kcal
30 g	de protéines
8 g	de glucides
12 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Conseil

La «pièce ronde» ou des parties de l'épaule de bœuf sont idéales pour préparer des escalopes braisées. Renseigne-toi auprès de ton boucher sur le morceau le plus adapté à tes goûts.

Préparation

1. Mets le beurre et les légumes dans une cocotte, ajoute le persil, le sel et le poivre et pose la viande dessus.

2. Arrose le tout de bouillon, mets le couvercle et fais chauffer à feu vif jusqu'à ce que ça commence à bouillonner. Baisse alors immédiatement la température et laisse mijoter les escalopes à feu doux pendant environ 1 heure.

3 Après environ 1 heure, vérifie si la viande est cuite: pique les escalopes avec une fourchette à viande – si elle s'enfonce presque sans résistance, c'est prêt.

4 Enleve-les de la cocotte et sers-les avec les légumes et un peu de bouillon.

Accompagner de pommes de terre sautées.