



Escalopes de bœuf parfaitement braisées



La différence est là.

 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.

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.



La différence est là.

- 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.

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.