Jarret de bœuf piqué d'ail et de romarin

Mon choix.

Durée totale: 4 h

Temps actif: 40 min

Facile



Ingrédients

Pour 8 personnes

1	jarret du quartier de derrière de bœuf suisse (env. 2 kg)
6	gousses d'ail
1 bouquet	romarin
1	carottes
3	oignons
200 g	céleri
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
5 dl	vin blanc
5 dl	bouillon de veau
1 cs	miel
2	échalotes
50 g	beurre
400 g	riz à risotto (p. ex. Arborio)
4 dl	vin blanc sec
1.2 l	bouillon de poule
600 g	courgette
	sel
2 cs	huile d'olive
40 g	sbrinz râpé
	poivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

733	kcal
45 g	de protéines
48 g	de glucides
32 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Conseil

Sortir la viande du réfrigérateur trois heures avant de la cuisiner. Si le jarret de bœuf est froid, la cuisson sera plus longue.

Préparation

1 À l'aide d'un petit couteau, entailler la viande à une profondeur de 1-2 cm env. tous les 4 cm sur tout le pourtour. Peler et couper les gousses d'ail en quatre. Détacher les feuilles de romarin des tiges. Introduire l'ail et le romarin à tour de rôle dans les entailles.

2 Peler la carotte, les oignons et le céleri et les couper grossièrement.

3 Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu vif. Y placer le jarret de bœuf et le saisir pendant 5-6 minutes de tous côtés. Le mettre dans un plat haut allant au four avec les légumes, mouiller avec le vin blanc et le bouillon de veau et cuire env. 4 heures dans le four préchauffé à 140° C (dans un four à air chaud à 120° C). Retourner la viande à plusieurs reprises. Badigeonner de miel 30 minutes avant la fin de la cuisson.

4 Pour le risotto: éplucher et hacher finement les échalotes, puis les faire revenir dans un peu moins de la moitié du beurre jusqu'à ce qu'elles soient translucides. Ajouter le riz et faire revenir. Déglacer avec le vin blanc et faire cuire doucement à chaleur moyennne en remuant constamment. Ajouter peu à peu le bouillon jusqu'à ce que le risotto aie une consistance crémeuse. Couper les courgettes en demi-rondelles, saler légèrement et faire cuire avec de l'huile d'olive 12-15 minutes dans une casserole couverte.

5 Détacher la viande du jarret. Mélanger le reste de beurre et le sbrinz au risotto. Servir les deux avec le jus de cuisson et les courgettes. Saler et poivrer à volonté.