


Aiguillette de bœuf au pesto de tomate



La différence est là.

 Durée totale: 3 h 10 min

 Temps actif: 40 min

 Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

- 1.2 kg** aiguillette de bœuf suisse
- 2 cs** huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
- sel
- poivre du moulin
- 1** gousse d'ail
- 30 g** pignons de pin
- 180 g** tomates séchées dans de l'huile
- 2 cc** câpres
- 2.5 cs** huile d'olive
- 1** pain paysan / cuit au feu de bois consistant
- 100 g** pourpier

Valeurs nutritives

1 portion (sans pimentos) contient env.:

- 596** kcal
- 55 g** de protéines
- 50 g** de glucides
- 18 g** de lipides

 Contient du gluten

 sans lactose

Une exploitation d'élevage de bovins compte en moyenne 45 animaux.

En Suisse, la plupart des exploitations sont familiales. Comme celle de la famille Meister de notre portrait.

Préparation

- 1** Préchauffer le four à 80° C (chaleur inférieure et supérieure) avec un plat plat à l'intérieur.
- 2** Pendant ce temps, faire chauffer l'huile dans une poêle à feu vif et y saisir l'aiguillette des deux côtés pendant env. 3-4 minutes au total. Déposer la viande dans le plat préchauffé, saler et poivrer. Piquer la pointe d'un thermomètre à viande dans la partie la plus épaisse de l'aiguillette de manière à ce qu'elle se trouve approximativement au centre du morceau. Faire cuire la viande au four jusqu'à ce que la température à cœur atteigne 55° C – entre 2 heures et 2,5 heures environ.



La différence est là.

3 Pendant ce temps, peler l'ail pour le pesto à la tomate et le hacher grossièrement. Faire dorer les pignons de pin dans une poêle non graissée. Mixer l'ail, les pignons, les tomates séchées, les câpres et l'huile d'olive en purée moyennement fine et poivrer.

4 À la fin de la cuisson, sortir la viande du four, l'envelopper dans du papier aluminium et laisser reposer. Couper le pain en tranches et le faire griller. Parer le pourpier. Couper la viande en tranches les plus fines possibles à l'aide d'un couteau bien affûté et dresser avec le pesto et le pourpier entre deux tranches de pain.

Accompagner de «pimentos» verts – revenus lentement dans de l'huile d'olive et saupoudrés de sel marin.

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.