# Rôti de bœuf aux graines de fenouil, au laurier et au piment

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 2 h 35 min
Temps actif: 35 min
Facile



## Ingrédients

Pour 4 personnes

| | |
|---|---|
| **800 g** | rôti d’épaule de bœuf suisse |
| **1 cs** | graines de fenouil |
| **8** | grains de piment |
| **3** | oignons |
| **2 cs** | huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL |
| | sel |
| **2 cc** | purée de tomates |
| **6 dl** | bouillon |
| **3** | feuilles de laurier |
| **2** | gousses d’ail |
| **2 boîtes** | pois chiches |
| **1 cs** | curcuma moulu |
| | jus de citron |

## Valeurs nutritives

1 portion (sans salade verte) contient env.:

| | |
|---|---|
| **420** | kcal |
| **51 g** | de protéines |
| **19 g** | de glucides |
| **14 g** | de lipides |

Sans gluten
sans lactose

**La suisse est un pays d’herbages – et donc un pays de viande.**

Une grande partie de notre territoire est constituée d’herbages inutilisables pour la culture et l’arboriculture. Les ruminants par contre valorisent l’herbe et fournissent du lait et de la viande de qualité.

## Préparation

1 Ecraser grossièrement les graines de fenouil et les grains de piment au mortier. En frotter le rôti. Peler les oignons et les couper en fines rondelles.

2 Dans une sauteuse, faire chauffer l’huile. Saisir le rôti dans l’huile à feu vif de tous côtés et saler. Ajouter les oignons et les faire blondir. Ajouter la purée de tomates, mélanger et verser le bouillon. Ajouter le laurier et laisser cuire 2 heures à feu moyen en retournant la viande de temps en temps. Remettre si nécessaire un peu d’eau.

3 Pendant ce temps, peler l’ail et le hacher grossièrement. Verser les pois chiches dans une passoire, les rincer à l’eau froide et bien égoutter. Dans une poêle, faire chauffer du beurre, y faire griller l’ail, ajouter les pois chiches et faire revenir doucement. Incorporer le curcuma, saler et ajouter un peu de jus de citron.

4 Couper le rôti en tranches et servir avec la sauce et les pois chiches.

Accompagner d’une salade verte.