Faux filet braisé avec des poires séchées

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 2 h 35 min
Temps actif: 35 min
Marinage: 1 jour
Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

1.2 kg	filet d'épaule de bœuf suisse
2	carottes
100 g	céleri-rave
2	oignons
10	grains de poivre noir
2	clous de girofle
2	feuilles de laurier
2 brins	thym
2 brins	romarin
7.5 dl	vin rouge sec
3 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
2 cs	purée de tomates
5 dl	fond de rôti
1 cs	sucre
300 g	céleri-branche
9	poires séchées
	sel
	poivre du moulin

Valeurs nutritives

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

721	kcal
52 g	de protéines
66 g	de glucides
24 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

De la viande de bœuf pour du fer naturel.

La viande de bœuf contient de précieuses protéines, des vitamines B_1, B_2, B_6 et B_{12} ainsi que du zinc et du sélénium.

Préparation

1 Peler les carottes et le céleri-rave et les couper en dés. Peler les oignons et les couper en quatre. Mettre les légumes ainsi que les grains de poivre, les clous de girofle et le laurier dans un grand saladier pouvant être fermé. Poser le filet d'épaule par-dessus, parsemer d'herbes et recouvrir totalement de vin rouge. Fermer hermétiquement le saladier et laisser macérer la viande pendant 24 heures au réfrigérateur en la retournant de temps en temps.

2 Sortir le filet d'épaule de la macération et l'éponger. Verser le liquide dans un bol à travers un tamis, réserver les légumes et les herbes.

3 Dans une cocotte, faire chauffer l'huile à feu très vif, y déposer le filet d'épaule et le saisir env. 4 minutes de tous côtés. Sortir la viande et réserver.

4 Ramener à feu moyen, mettre les légumes et les herbes dans la cocotte et faire dorer. Ajouter la purée de tomates, laisser cuire env. 4 minutes et déglacer avec la marinade. Laisser cuire le tout encore pendant env. 3 minutes. Ajouter le fond de rôti et le sucre, porter à ébullition et ajouter la viande. Bien recouvrir le rôti de liquide – remettre éventuellement du bouillon ou du vin rouge –, couvrir et faire braiser à feu doux pendant env. 1,5 heures.

5 Parer le céleri-branche, le couper en tronçons d'env. 2 cm de long et les ajouter au rôti avec les poires séchées. Poursuivre la cuisson braisée pendant encore 30 minutes.

6 Dès que la viande est tendre, la sortir et la couper en fines tranches. Saler et poivrer la sauce, faire réchauffer encore une fois la viande dedans et servir aussitôt.

Accompagner de pommes de terre bouillies.