Paupiettes de bœuf préparées dans les règles de l'art

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 2 h 30 min
Temps actif: 1 h
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

4	escalopes de bœuf suisse, dans la tranche carrée (d'env. 150 g chacune)
320 g	chair à saucisse de veau suisse
8 tranches	lard de porc suisse
1 bouquet	persil, lavé, haché finement
1 cc	paprika en poudre
3 cs	beurre à rôtir
1	carotte, pelée, coupée en dés
200 g	céleri-rave, pelé, coupé en dés
1	oignon, pelé, coupé en dés
1 cs	farine
2 dl	vin rouge
6 dl	fond de rôti
2 cs	vinaigre balsamique
	sel
	poivre du moulin

Valeurs nutritives

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

884	kcal
66 g	de protéines
48 g	de glucides
43 g	de lipides

Contient du gluten
sans lactose

Préparation

1. Mets les escalopes une à une dans un sachet de congélation dont tu auras découpé les côtés. Tape-les avec le maillet ou la petite casserole et amincis-les jusqu'à une épaisseur de 2 à 3 mm. Tu peux aussi le faire faire dans ta boucherie.

2. Mélange la chair à saucisse et le persil.

Viande Suisse

Mon choix.

3 Assaisonne un côté des escalopes avec du paprika, pose deux tranches de lard sur chacune et répartis-y la chair à saucisse.

4 Replie les bords, roule les escalopes et fixe la paupiette à l'aide d'un cure-dent.

5 Chauffe le beurre dans la cocotte à feu vif jusqu'à ce qu'il soit liquide, saisis les paupiettes par portions pendant 3 à 4 minutes de tous les côtés et retire-les de la casserole.

6 Baisse le feu à chaleur moyenne. Fais dorer les légumes et l'oignon pendant env. 3 minutes. Ajoute la farine et fais revenir brièvement. Déglace avec le vin rouge et fais réduire env. 1 minute.

7 Ajoute le fond de rôti, le vinaigre balsamique et le poivre, remue bien.

8 Remets les paupiettes, baisse le feu, couvre et fais braiser pendant env. 1,5 heure à feu doux.

9 Après 1,5 heure, contrôle avec la fourchette si la viande est cuite. Si la fourchette à viande s'enfonce sans résistance dans les paupiettes, elles sont prêtes. Rectifie l'assaisonnement avec du sel.

10 Dresse les paupiettes et sers.

Accompagner d'une purée de pommes de terre.