


Paupiettes de bœuf préparées dans les règles de l'art



La différence est là.

 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.
- 3**

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.

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.