Bouilli de bœuf préparé dans les règles de l'art



Mon choix.

3

Durée totale: 2 h 15 min

Temps actif: 15 min

4

Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

1.2 kg bouilli de bœuf suisse

3 carottes, épluchées, coupées dans le sens de la

longueur

200 g céleri-rave, épluché, coupé en bâtonnets

1 poireau, coupé en morceaux

2 oignons, coupés en deux

1 petit chou frisé, la moitié

5 brins persil, finement haché

10 grains de poivre noir, concassé

2 feuilles de laurier

4 clous de girofle

1.5 l eau

2 cc sel

1 cs huile

sel

poivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

338 kcal

45 g de protéines

8 g de glucides

13 g de lipides



Sans gluten



sans lactose

Plus de 85% des bovins suisse peuvent sortir.

Ils bénéficient du programme volontaire SRPA (Sorties régulières en plein air).

Préparation

- Mets tous les légumes dans une grande marmite, sauf le chou frisé et les oignons. Ajoute aussi les herbes aromatiques, les épices, le sel et l'eau. Fais bouillir le tout à feu moyen sans couvrir la marmite.
- 2 Entre-temps, verse l'huile dans une poêle et fais chauffer à feu vif. Ajoute les oignons, face coupée vers le bas, et fais-les un peu griller jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Ensuite, ajoute-les dans la marmite avec les légumes.





Mon choix.

- Mets la viande dans la marmite, couvre et laisse cuire à feu doux pendant deux heures.
- Après environ une heure et demie, ajoute le chou frisé et laisse bouillir le tout encore une demi-heure.
- À la fin du temps de cuisson, vérifie avec ta fourchette à viande si le bouilli de bœuf est cuit. Si elle s'enfonce sans résistance, c'est prêt.
- Coupe la viande et sers-la avec les légumes et le bouillon. Si tu en as envie, tu peux aussi ajouter un peu de sel et de poivre, et du persil pour décorer.