


Bouilli de bœuf préparé dans les règles de l'art



La différence est là.

 Durée totale: 2 h 15 min

 Temps actif: 15 min

 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

- 1** 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.



La différence est là.

- 3 Mets la viande dans la marmite, couvre et laisse cuire à feu doux pendant deux heures.
- 4 Après environ une heure et demie, ajoute le chou frisé et laisse bouillir le tout encore une demi-heure.
- 5 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.
- 6 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.

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.