



# 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](https://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.