Classique croustillant – fondue bourguignonne

Durée totale: 1 h 30 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

La viande

600 g viande suisse, coupée en dés de 2-3 cm de côté (rumpsteak de bœuf, filet de porc et d'agneau, blanc de poulet, p. ex.)

L'huile

1 l huile résistante à la chaleur (arachide, p. ex.)

2 branches romarin

10 grains de poivre noir grossièrement concassés (dans un petit sachet en lin, un œuf ou un filtre à thé, p. ex.)

Mayonnaise au curry et aux flocons de noix de coco grillés

1 cs flocons de noix de coco

4 cs mayonnaise

sel

poivre

1 cc poudre de curry doux

1 jets jus de citron

Dip à la tomate, aux oignons de printemps et aux pignons de pin

2 oignons de printemps

1 cs pignons de pin

1 cs huile d'olive

3 grosses tomates

Suisse. Naturellement. SUISSE GARANTIE

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.

2 cc	sucre
	sel

Aïoli au citron et au poivre rose

0.5	gousse d’ail
1 pointe de couteau	sel
4 cs	mayonnaise
2 cc	jus de citron
	grains de poivre rose, grossièrement écrasés

Pommes de terre sautées au romarin et au sel marin

600 g	petites pommes de terre
2 cs	huile d’olive
2 branches	romarin
	sel marin

Salade et vinaigrette aux olives, au thym et aux oignons rouges

1	petit oignon rouge
2 cs	olives vertes et noires dénoyautées
2 branches	thym
2 cs	vinaigre de vin rouge
	sel
	poivre
4 cs	huile d’olive
1	grande salade de chicorée ou similaire

Préparation

1

L’huile

Couvrir et laisser macérer le tout à température ambiante pendant 2-3 jours. Retirer le romarin et le poivre de l’huile avant de la chauffer.

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

977	kcal
42 g	de protéines
32 g	de glucides
74 g	de lipides

Sans gluten

Contient du lactose

Conseil

Donnez deux assiettes à chaque convive: l’une pour la viande crue, l’autre pour les accompagnements et les sauces.

2

Mayonnaise au curry et aux flocons de noix de coco grillés

Dorer les flocons de noix de coco à la poêle sans ajouter de matière grasse. Laisser refroidir. Ajouter le sel, le poivre et la poudre de curry à la mayonnaise et mélanger jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonner de jus de citron. Saupoudrer des flocons de noix de coco et servir.

Dip à la tomate, aux oignons de printemps et aux pignons de pin

Débiter les oignons de printemps en rondelles et les faire revenir légèrement dans l'huile d'olive avec les pignons de pin. Couper grossièrement les tomates, ajouter le sucre et laisser mijoter à feu doux pendant 12-15 minutes en remuant de temps en temps. Saler et servir tiède.

Aïoli au citron et au poivre rose

Avec le plat de la lame d'un couteau, réduire l'ail et le sel en une pâte fine. Ajouter celle-ci à la mayonnaise et mélanger jusqu'à obtenir une consistance lisse. Assaisonner de jus de citron et de poivre rose.

3

Pommes de terre sautées au romarin et au sel marin

Couper les pommes de terre en deux dans le sens de la longueur et les poêler à feu moyen dans l'huile d'olive pendant 10-12 minutes, en les retournant fréquemment. Ajouter le romarin 5 minutes avant la fin de la cuisson. Parsemer de sel marin et servir.

Salade et vinaigrette aux olives, au thym et aux oignons rouges

Peler l'oignon et le couper en fines rondelles, détailler les olives en fines tranches. Détacher les feuilles de thym des tiges. Mélanger le vinaigre avec les ingrédients préparés, saler et poivrer. Incorporer l'huile d'olive. Laver et essorer la salade, la couper en lanières et la mettre dans un saladier. Verser la vinaigrette dessus et mélanger avec précaution.