

Pointe de grumeau de bœuf pochée au vin rouge



La différence est là.

 Durée totale: 7 h 40 min

 Temps actif: 40 min

 Marinage: 12 h

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 800 g** pointe de grumeau de bœuf suisse
- 2** oignons rouges
- 5 dl** vin rouge sec
- 2** feuilles de laurier
- 6** grains de poivre noir
- 5** baies de genièvre
- 1** chou-fleur
- sel
- poivre du moulin
- noix de muscade fraîchement râpée
- 3 cs** huile d'olive
- 30 g** beurre froid
- papier sulfurisé

Valeurs nutritives

1 portion (sans pommes de terre sautées) contient env.:

- 652** kcal
- 44 g** de protéines
- 8 g** de glucides
- 39 g** de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

Encore plus léger

L'aiguillette de rumpsteak de bœuf est une alternative maigre à la pointe de grumeau pour cette recette.

Préparation

- 1** Peler les oignons, les couper en deux, les mettre dans un saladier avec le vin, le laurier, le poivre et les baies de genièvre. Ajouter la viande, bien mouiller, couvrir d'un film et laisser mariner toute la nuit au réfrigérateur.
- 2** Retirer la pointe de grumeau du liquide et porter celui-ci à ébullition dans une cocotte. Baisser le feu pour que le liquide demeure juste sous le point d'ébullition. Ajouter la viande et, si nécessaire, de l'eau jusqu'à ce qu'elle soit complètement recouverte. Pocher au four préchauffé à 95° C pendant 6-7 heures.
- 3** Deux heures avant la fin de la cuisson, nettoyer le chou-fleur, saler, ajouter la muscade, arroser d'huile d'olive et emballer le tout dans du papier sulfurisé. Disposer dans un petit plat à gratin et mettre au four.

4

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.



La différence est là.

Dès que la viande est tendre, la sortir de la cocotte et la garder au chaud dans du film.

- 5 Verser le liquide à travers une passoire dans une casserole et le faire réduire des deux tiers à feu vif. Saler et poivrer. Incorporer le beurre en petits morceaux au fouet. Ne plus laisser bouillir.
- 6 Couper la viande en fines tranches et la servir avec le chou-fleur et la sauce sur des assiettes préchauffées.
Accompagner de pommes de terre sautées.

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.