Brochette de bœuf et lard, sauce au vin rouge

Mon choix.

Durée totale: 2 h 5 min

Temps actif: 25 min

Facile

Ingrédients

Pour 6 personnes

600 g	rumpsteak de bœuf suisse
80 g	lard sec du Valais, en fines tranches
1	oignon
1	carotte
150 g	champignons bruns
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
2.5 dl	vin rouge
1 feuille	laurier
5 dl	bouillon de bœuf
	sel
	poivre du moulin
1 pincée	sucre

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

255	kcal
26 g	de protéines
4 g	de glucides
12 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Préparation

1. Couper le rumpsteak de bœuf en cubes réguliers. Éplucher l'oignon, laver et éplucher les carottes et les couper en dés. Couper les champignons en quatre.

2. Chauffer l'huile à haute température dans une cocotte. Y saisir la viande de tous les côtés. Ajouter l'oignon et les carottes et les faire bien revenir. Ajouter le vin et la feuille de laurier. Laisser cuire lentement à feu doux à couvert jusqu'à ce que le vin se soit épaissi et qu'il ne reste que des résidus grillés.

3. Ajouter le bouillon et laisser cuire à couvert pendant environ 1,5 heure jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Viande Suisse

Mon choix.

4 Retirer la viande et la feuille de laurier. Réduire la sauce en purée et assaisonner avec du sel, du poivre et le sucre. Si nécessaire, ajouter un peu de bouillon. Faire revenir le lard dans une poêle sans graisse jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Piquer les morceaux de viande et les tranches de lard sur des brochettes en les alternant.

5 Verser un peu de sauce dans un petit verre ou un gobelet et présenter avec une brochette. Servir chaud.