



Brochette de bœuf et lard, sauce au vin rouge



La différence est là.

 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.
- 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

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.

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.

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.