

Fondue au Tafelspitz (bouilli) et sauce pommes-raifort



Mon choix.

 Durée totale: 2 h 30 min

 Facile



Ingrédients

Pour 10 personnes

Viande

- 3 kg** aiguillette de rumpsteak de bœuf suisse
- 10** os à moelle de bœuf suisse
- 3** oignons
- 4** carottes
- 1** céleri-rave
- 0.5** chou
- 1 bouquet** persil
- 1** feuille de laurier
- grains de poivre
- baies de genièvre
- sel

Sauce pommes-raifort

- 6** pommes (p. ex. Granny Smith)
- 2 cs** raifort rapé
- quelques gouttes de jus de citron
- 4 cs** vinaigre de pomme
- 1 pincée** sucre de canne
- 1 pincée** sel
- poivre

Préparation

Valeurs nutritives

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

- 439** kcal
- 68 g** de protéines
- 20 g** de glucides
- 8 g** de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

Conseil

Après l'usage, filtrer le bouillon de la fondue au Tafelspitz et le congeler. Cela constituera une délicieuse base pour des sauces.



Mon choix.

1

Viande

Commencer la cuisson des os à moelle dans de l'eau froide salée puis les faire cuire env. 30 minutes. Ils doivent être bien couverts d'eau. Incorporer l'aiguillette de rumpsteak et réduire la température à feu doux. Faire rissoler les oignons sur le côté coupé dans une poêle. Ajouter les légumes et tous les autres ingrédients dans l'eau puis laisser mijoter à feu doux env. 2 heures en surveillant bien la cuisson. Écumer régulièrement la mousse formée par les protéines, les restes de sang, la graisse et les autres impuretés. Laisser refroidir la viande dans le bouillon puis couper en bouchées. Passer le bouillon au tamis, et le cas échéant, conserver la moelle. Servir le bouillon dans des caquelons à fondue. Piquer les morceaux de Tafelspitz et de moelle sur des fourchettes à fondue, réchauffer dans le bouillon et déguster!

2

Sauce pommes-raifort

Peler les pommes et râper avec la râpe à röstis. Mélanger avec les autres ingrédients et assaisonner.

Accompagner de pommes de terre bouillies.

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.