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.

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.