Jarret de bœuf avec sauce à l'oignon relevée

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 4 h 30 min

Temps actif: 1 h

Facile

Ingrédients

Pour 4 personnes

1.8 kg	jarret de bœuf suisse
	sel
500 g	oignons
2 cs	beurre à rôtir
2	feuilles de laurier
6	baies de genièvre lavées
4 brins	romarin
7 dl	vin rouge sec
800 g	côtes de bette
60 g	beurre
40 g	raisins secs
0.5	citron bio (jus)
800 g	pommes de terre farineuses
2 dl	lait tiède
	un peu de noix de muscade

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

952	kcal
76 g	de protéines
46 g	de glucides
37 g	de lipides

Sans gluten

Contient du lactose

À coup sûr

Tu dois absolument commander les jarrets de bœuf chez ton boucher.

Préparation

1 Bien saler et poivrer le jarret de bœuf. Peler les oignons et les couper en quarts. Chauffer le beurre à rôtir à haute température dans une cocotte. Y faire revenir la viande de tous les côtés pendant 5-6 minutes. Ajouter les oignons, le laurier, les baies de genièvre et le romarin, faire revenir rapidement, déglacer avec le vin rouge et laisser braiser à feu doux pendant environ 3-3,5 heures à couvert. Retourner la viande plusieurs fois.

2 Pendant ce temps, laver les côtes de bette et les couper en petits morceaux. Faire chauffer la moitié du beurre dans une poêle, ajouter les côtes de bette, saler et poivrer et faire cuire à feu doux pendant 20-25 minutes à couvert. Mélanger de temps à autre. Ajouter les raisins secs et le jus de citron, réserver.

Mon choix.

3 Laver et peler les pommes de terre, les couper en gros dés et les cuire dans une grande quantité d'eau salée. Égoutter, ajouter le lait et le reste du beurre, écraser à l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée et remuer jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Assaisonner de sel et de noix de muscade. Réserver.

4 Dès que la viande est tendre – il ne devrait rester qu'un tiers de liquide – retirer la viande de la cocotte, la laisser refroidir un peu et l'effilocher grossièrement. Retirer les baies de genièvre et les herbes de la sauce, la réduire en purée avec les oignons, saler et poivrer.

5 Y remettre la viande, réchauffer brièvement et servir avec les côtes de bette et la purée de pommes de terre.