Bouilli de bœuf avec lentilles tièdes au vinaigre balsamique

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 2 h 30 min
Temps actif: 25 min
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

1 kg	bouilli de bœuf suisse (p. ex. palette)
200 g	lentilles vertes (à faire ramollir toute une nuit dans de l'eau froide)
1	oignon
	sel
7	grains de poivre
1	feuille de laurier
150 g	poireau
1	carotte
100 g	céleri
20 g	beurre
3 cs	vinaigre balsamique
	poivre du moulin
	sucre
1 cs	huile d'olive
1 bouquet	persil
1 bouquet	ciboulette

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

590	kcal
65 g	de protéines
30 g	de glucides
21 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

Conseil

Demande à ton boucher quels morceaux conviennent le mieux pour être bouillis.

Préparation

1. Plonger le bouilli dans de l'eau froide, couvrir et porter lentement à ébullition. Écumer soigneusement à l'aide d'une écumoire, ajouter l'oignon, le sel, le poivre en grains et le laurier, et faire cuire à feu moyen pendant env. 2,5 heures jusqu'à ce que la viande soit tendre.

2 Nettoyer les légumes et les couper en petits dés. Égoutter les lentilles ramollies et les rincer. Faire revenir les légumes dans le beurre, ajouter les lentilles et recouvrir à peine avec du bouillon. Faire cuire pendant env. 10-12 minutes. Faire éventuellement le complément de bouillon. Le liquide doit être presque totalement absorbé. Assaisonner légumes et lentilles avec le vinaigre balsamique, le poivre, le sel, une pincée de sucre et un peu d'huile d'olive. Couper finement le persil et la ciboulette, incorporer à la préparation et mélanger.

3 Couper le bouilli en tranches fines et servir avec les légumes et les lentilles.