Bouilli de bœuf avec lentilles tièdes au vinaigre balsamique



Mon choix.

3

Durée totale: 2 h 30 min



Temps actif: 25 min





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 poireau1 carotte

100 g céleri20 g beurre

3 cs vinaigre balsamique

poivre du moulin

sucre

1 cs huile d'olive

1 bouquet persil1 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

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.





Mon choix.

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