Bouilli de bœuf aux légumes et pesto au persil

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 2 h 15 min
Temps actif: 30 min
Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

1.2 kg	poitrine de bœuf suisse
1 kg	mélange de légumestubercules (p.ex. céleri, carottes, panais, racines de persil)
2 bouquets	persil
2	feuilles de laurier
9	grains de poivre noir
	sel
1	gros oignon
30 g	pignons de pin
1	gousse d'ail
75 ml	huile d'olive
50 g	sbrinz
	poivre du moulin
10 tranches	pain foncé

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

858	kcal
55 g	de protéines
56 g	de glucides
44 g	de lipides

Contient du gluten
sans lactose

Préparation

1. Parer les légumes, les couper grossièrement et les mettre dans un grand faitout avec le quart du persil, les feuilles de laurier et les grains de poivre. Verser par-dessus une grande quantité d'eau, saler légèrement et porter le tout à ébullition à feu moyen.

2. Pendant ce temps, couper les oignons en deux et les disposer dans une poêle non graissée, face coupée vers le bas. Faire bien dorer les moitiés d'oignons à feu moyen et les ajouter aux légumes dans le faitout.

3. Ajouter la poitrine de bœuf – la viande doit être bien recouverte d'eau. Laisser cuire env. 2-2,5 heures à feu doux juste au-dessous du point d'ébullition.

4 Pendant ce temps, faire dorer les pignons de pin pour le pesto dans une poêle non graissée et laisser refroidir. Effeuiller le reste de persil et le mixer en purée grossière avec la gousse d'ail pelée, les pignons de pin et l'huile d'olive. Râper finement le sbrinz et l'incorporer. Saler et poivrer légèrement, puis réserver.

5 Pour savoir si la viande est tendre, le mieux est de la piquer à l'aide d'une fourchette (à viande). Si celle-ci ne rencontre aucune résistance, la viande est cuite.

6 Couper le pain en tranches et le faire griller.

7 Couper également la viande en tranches et servir avec le bouillon et les légumes.

Accompagner de pain et de pesto.