



Petit tender au citron cuit sous vide



La différence est là.

 Durée totale: 1 h 30 min

 Temps actif: 50 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 2 petit tender de bœuf suisse
- poivre noir du moulin
- 2 citrons bio
- 2 tiges poireaux
- sel
- 100 g beurre
- 240 g riz noir complet (p. ex. Riso Venere)
- 2 échalotes
- 3 branches menthe poivrée
- 2 cs crème fraîche

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 693 kcal
- 40 g de protéines
- 51 g de glucides
- 36 g de lipides

 Sans gluten

 Contient du lactose

Chaudement recommandé, même froid

Le petit tender cuit sous vide est aussi un régal froid. Par exemple coupé en tranches et servi avec une salsa verte.

Préparation

- 1 Bien poivrer les petit tender et les mettre dans un sachet plastique résistant à la chaleur. Laver les citrons à l'eau chaude, prélever l'écorce au moyen d'un zesteur ou d'un couteau aiguisé, presser le jus. Ajouter les deux à la viande dans le sachet et faire le vide.
- 2 Laver les poireaux, les couper en tronçons de 4-5 cm et les mettre dans un sachet à part. Saler et poivrer. Ajouter un tiers du beurre et mettre sous vide.
- 3 Dans une grande casserole, porter une bonne quantité d'eau à 59° C à l'aide du thermoplongeur sous vide. Ajouter les sachets de petit tender et de poireaux et cuire à couvert pendant 60 minutes.
- 4

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

Pendant ce temps, cuire le riz selon les indications de l'emballage, puis l'égoutter dans une passoire. Peler et hacher finement l'échalote. Faire fondre un autre tiers du beurre dans une poêle à feu moyen. Y faire revenir l'échalote jusqu'à ce qu'elle soit translucide, ajouter le riz, saler et poivrer. Détacher les feuilles de menthe des tiges, les couper finement et les incorporer à la crème fraîche.

5

Retirer les petit tender du sachet et les faire revenir 3 minutes de tous les côtés à la poêle dans le reste du beurre. Les détailler en portions et les servir avec les poireaux et le riz. Saler à volonté.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.