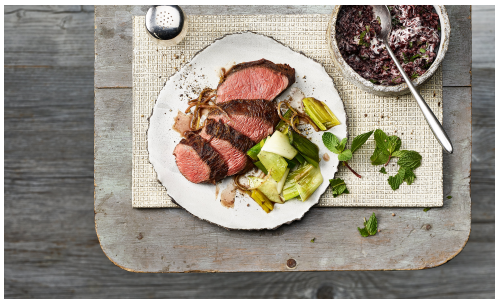
Petit tender au citron cuit sous vide

Viande Suisse
Mon choix.

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 verde.

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.

Viande Suisse

Mon choix.

4 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.