

Rumpsteak de bœuf à la Moutarde avec chicorée et polenta



Mon choix.

Durée totale: 45 min

Temps actif: 35 min

Moyenne



Ingédients

Pour 4 personnes

4	rumpsteaks étroits de bœuf suisse d'env. 180 g chacun
600 g	chicorée
1	grosse pomme
2	échalotes
2	gousse d'ail
5 dl	de lait
5 dl	bouillon de légumes
180 g	polenta moyenne
1 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
	sel
	poivre noir du moulin
4 branches	romarin
1 dl	vin blanc
1 dl	fond de bœuf
1 dl	crème entière
2 cs	moutarde forte à gros grains
2 cs	beurre
0.5 dl	jus d'orange frais
25 g	sbrinz râpé

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

726 kcal

52 g de protéines

53 g de glucides

32 g de lipides

Sans gluten

Contient du lactose

Mix it!

Qui n'a pas de moutarde forte à gros grains peut la préparer soi-même: mélanger à parts égales de la moutarde forte avec de la moutarde douce à gros grains.

Préparation

1 Laver la chicorée, la couper en deux dans le sens de la longueur, retirer le trognon et la couper en larges lanières. Laver, épépiner et couper la pomme en dés. Peler et hacher finement l'oignon et l'ail.

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.

- 2 Porter à ébullition le lait et le bouillon dans une casserole. Incorporer la polenta et cuire à feu doux pendant 20 minutes en remuant de temps en temps.
- 3 Chauffer l'huile dans une poêle. Saler et poivrer la viande et la faire revenir à feu vif 2-3 minutes de chaque côté. Réduire la chaleur, ajouter le romarin, cuire la viande encore 1-2 minutes jusqu'à ce qu'elle soit rose. La retirer de la poêle et la laisser reposer pendant 5 minutes enveloppée dans du papier d'aluminium.
- 4 Dissoudre les sucs avec le vin blanc et faire fortement réduire. Ajouter le fond et la crème et cuire 2 minutes. Ajouter la moutarde, saler et poivrer la sauce.
- 5 En même temps, dans une deuxième poêle, faire chauffer la moitié du beurre et faire revenir la chicorée, la pomme, les échalotes et l'ail. Déglaçer avec le jus d'orange, saler et poivrer. Cuire pendant 2 minutes.
- 6 Incorporer le reste du beurre et le sbrinz à la polenta. Dresser la polenta, la chicorée, la viande et la sauce sur des assiettes préchauffées et servir.

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.