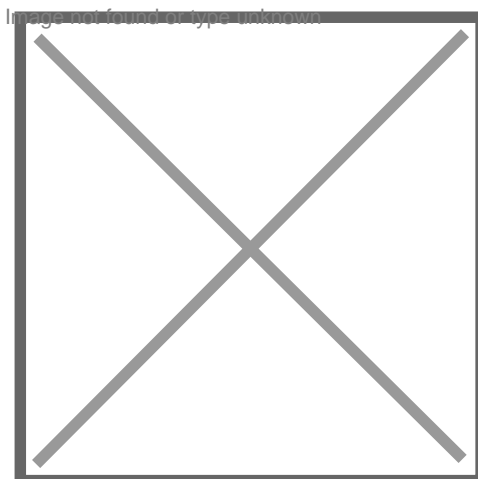


Short ribs braisées avec pak-choï et riz basmati



Mon choix.

- Durée totale: 3 h
- Temps actif: 40 min
- Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1.8 kg** short ribs de bœuf suisse
- 1 bouquet** oignons de printemps
- 2** gousses d'ail
- 50 g** gingembre
- 2 tiges** citronnelle
- 2** piments
- 1 cs** huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
- 50 g** sucre roux
- 1 dl** sherry sec ou vin de riz
- 5 dl** fond de bœuf
- 1 dl** sauce soja
- 800 g** pak-choï
- 200 g** riz basmati
- 3 dl** eau
- sel
- poivre noir du moulin
- 2 cc** fécule

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 893** kcal
- 55 g** de protéines
- 62 g** de glucides
- 44 g** de lipides

Contient du gluten

sans lactose

Une exploitation d'engraissement de bovins compte en moyenne 45 animaux

En Suisse, la plupart des exploitations sont familiales. Comme celle de la famille Meister de notre portrait.

Préparation

- 1 Sortir la viande du réfrigérateur 1 heure avant de la cuisiner.

- 2 Laver les oignons de printemps, hacher la partie blanche, couper le vert en fines rondelles et réserver. Peler et hacher finement l'ail et le gingembre. Retirer les couches extérieures coriaces de la citronnelle et hacher le cœur tendre. Laver les piments, les couper en petites rondelles avec les graines.
- 3 Couper les short ribs en morceaux le long des côtes. Faire chauffer l'huile dans une grande cocotte et y saisir les ribs de tous les côtés. Les retirer de la cocotte. Ajouter les oignons de printemps hachés, l'ail, le gingembre, la citronnelle et le piment au fond de cuisson et faire revenir. Ajouter le sucre et faire caraméliser légèrement. Ajouter le sherry ou le vin de riz, le fond et la sauce soja. Déposer les ribs dans la sauce, couvrir et laisser braiser à feu doux pendant environ 3 heures.
- 4 Laver les pak-choï et les couper en deux ou en quatre selon la taille.
- 5 Cuire le riz dans de l'eau légèrement salée bouillante pendant 3 minutes, puis couvrir et laisser gonfler à feu très doux.
- 6 Retirer les short ribs de la sauce et les réserver au chaud. Dégraisser la sauce, la lier avec la fécule délayée à froid et l'assaisonner de sel et de poivre. Déposer les pak-choï dans la sauce et laisser cuire environ 8 minutes.
- 7 Parsemer les short ribs de rondelles d'oignons de printemps, servir avec les pak-choï et le riz.