Côte couverte de bœuf avec chou rouge et spätzlis

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 3 h
Temps actif: 1 h
Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

1.2 kg	côte couverte de bœuf suisse
	sel
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
0.5 bouquet	thym
200 g	oignons
1.6 kg	chou rouge
2 cs	huile de colza
3 dl	bouillon de légumes
3	feuilles de laurier
6	oranges
4 cs	vinaigre de pomme
4 cs	Birnel ou miel
	poivre noir du moulin
600 g	farine pour knöpfli
1 1/2 cc	sel
4 dl	lait
5	œufs
4 cs	beurre

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

789	kcal
50 g	de protéines
77 g	de glucides
29 g	de lipides

Contient du gluten
Contient du lactose

Nourriture locale

Dans la vidéo, Jolanda et Werner Gschwind te montrent où réside leur différence.

Préparation

1 Hohrücken 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.

Viande Suisse

Mon choix.

2 Saler la viande. Chauffer l'huile dans une poêle et saisir le rôti de tous les côtés pendant 8 minutes. Ajouter le thym. Déposer immédiatement la viande sur un plat préchauffé et la faire cuire 3 heures au four préchauffé à 80° C (à air chaud / chaleur supérieure et inférieure).

3 Peler les oignons et les couper en lanières. Laver le chou, le parer, le couper en quatre et le râper en très fines lamelles. Chauffer l'huile de colza dans une poêle et y faire revenir les oignons et le chou. Ajouter le bouillon et les feuilles de laurier et faire cuire encore 60 minutes.

4 Peler les oranges et les couper en dés. Ajouter au chou rouge et faire braiser le tout. En fin de cuisson, assaisonner le chou avec du vinaigre, du Birnel ou du miel, saler et poivrer.

5 Pour les spätzlis, mélanger la farine et le sel dans un bol. Ajouter le lait et les œufs et battre le tout au robot ménager ou au mixeur pendant 6 minutes pour obtenir une pâte lisse et aérée.

6 Porter à ébullition une grande quantité d'eau salée. Faire fondre le beurre dans une grande poêle. Passer la pâte à spätzlis par portions à travers une passoire à spätzlis dans l'eau bouillante. Dès que les spätzlis remontent à la surface, les retirer à l'aide d'une écumoire et les mettre dans la poêle avec le beurre.

7 Sortir la viande du four et la couper en tranches. Dresser avec le chou rouge et les knöpflis.