Ragoût de bœuf suisse en gros cubes

Durée totale: 3 h 55 min

Temps actif: 55 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

800 g	ragoût de bœuf suisse en gros cubes
500 g	légumes à soupe (carottes, céleri, poireaux)
1	oignons
	sel
	poivre noir du moulin
	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
2 cs	purée de tomates
1 cs	miel
5 branches	marjolaine
5 dl	vin rouge corsé
5 dl	bouillon de bœuf
0.5	grenade
2 cs	fécule

Polenta et choux de Bruxelles

2.5 dl	lait
2.5 dl	eau
125 g	polenta fine
40 g	sbrinz râpé
1	œuf
800 g	choux de Bruxelles
2 cs	huile de colza HOLL

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

750	kcal
61 g	de protéines
49 g	de glucides
23 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

Viande Suisse

Mon choix.

1 Peler et couper en dés les légumes et l'oignon.

2 Saler et poivrer la viande. Chauffer fortement l'huile dans une cocotte, y faire revenir la viande de tous les côtés, réserver. Faire revenir les légumes dans le fond de cuisson. Ajouter la purée de tomates et le miel et étuver le tout. Remettre le ragoût, ajouter la marjolaine, mouiller avec le vin rouge et le bouillon et braiser le ragoût pendant 3 heures.

3 Couper la grenade en deux, retirer les graines et réserver.

4 Chauffer le lait, l'eau et le sel. Ajouter la polenta en remuant, couvrir et laisser gonfler 20 minutes à feu doux. Retirer la polenta du feu, ajouter le fromage et l'œuf, saler et poivrer. Étaler la polenta sur une plaque huilée en couche de 1 cm. Mettre au frais.

5 Laver les feuilles de choux de Bruxelles, en détacher autant que possible, couper le cœur en quatre ou en deux selon la taille.

6 Verser le ragoût à travers une passoire en récupérant la sauce, réserver. Remettre la sauce dans la casserole. Porter la sauce à ébullition, délayer la fécule dans de l'eau froide, l'ajouter, saler et poivrer. Remettre le ragoût dans la sauce sans les légumes, mais avec les graines de grenade.

7 Couper la polenta en triangles et les faire dorer dans l'huile de colza. En même temps, faire revenir les choux de Bruxelles dans le beurre. Mouiller avec le bouillon et cuire à couvert jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Saler et poivrer.

8 Dresser la viande avec la sauce, les choux de Bruxelles et les triangles de polenta sur des assiettes préchauffées. Conseil Ne placer qu'une partie des choux de Bruxelles sur l'assiette et servir le reste à part pour mieux mettre en valeur la viande et la polenta.