# Brochette de rumpsteak chou frisé et sauce curry rouge

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 35 min
Temps actif: 35 min
Facile



## Ingrédients

Pour 4 personnes

| | |
|---|---|
| **600 g** | rumpsteak de bœuf suisse |
| **100 g** | oignons |
| **2** | gousses d'ail |
| **2 cs** | pâte de curry rouge |
| **1 cc** | paprika |
| **20 g** | cacahuètes décortiquées |
| **2.5 dl** | lait de coco |
| **4 dl** | bouillon de poule |
| **2 tiges** | citronnelle |
| **4 dl** | eau |
| | sel |
| **200 g** | riz basmati |
| **800 g** | chou frisé |
| | poivre noir du moulin |
| **1 cs** | huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL |
| **2 cs** | sauce soja |
| **1 cc** | sucre roux |
| **3 branches** | basilic thaï |

## Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

| | |
|---|---|
| **639** | kcal |
| **45 g** | de protéines |
| **53 g** | de glucides |
| **27 g** | de lipides |

Contient du gluten
sans lactose

**Plus de 80% de l'alimentation de nos animaux provient de suisse**

Lorsqu'il est importé, le soja provient à 90% de production durable.

## Préparation

1. Sortir le rumpsteak de bœuf du réfrigérateur 1 heure avant de le cuisiner.
2. Couper la viande en cubes de 2 cm et la piquer sur 8 brochettes.

3 Peler les oignons et l'ail et les couper en gros morceaux. Les réduire en fine purée avec la pâte de curry, le paprika, les cacahuètes, le lait de coco et le bouillon. Verser dans une grande casserole et porter à ébullition. Couper la citronnelle en deux dans le sens de la longueur et l'ajouter. Couvrir et laisser mijoter la sauce pendant 10 minutes.

4 Faire bouillir l'eau dans une casserole. Saler légèrement, ajouter le riz et laisser cuire 8 minutes à gros bouillons. Couvrir et laisser gonfler à feu doux pendant 10 minutes.

5 Laver le chou frisé, le couper en quatre et retirer le trognon. Couper le chou frisé en larges bandes. Ajouter à la sauce au curry, couvrir et laisser cuire 10 minutes en remuant de temps en temps. Saler et poivrer à la fin.

6 Chauffer l'huile dans une poêle. Saler et poivrer les brochettes et les faire revenir de tous les côtés pendant 6 minutes. Ajouter la sauce soja et le sucre et y tourner les brochettes.

7 Effeuiller le basilic et le répartir par-dessus. Dresser les brochettes avec le chou frisé et le riz et servir.

**Conseil**
Ce plat peut également être préparé rapidement et facilement avec de la viande de veau, de porc ou de poulet.