



Brochette de rumpsteak chou frisé et sauce curry rouge



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	sucres 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 Effeuille 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.