Bouilli dans une panure épicée

Mon choix.

Durée totale: 1 h

Temps actif: 45 min

Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

4 tranches	bouilli de bœuf suisse (cuit), chacune de 1 cm d'épaisseur
800 g	betteraves rouges crues
0.5 bouquet	thym
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
0.5 dl	bouillon de légumes
	sel
	poivre noir du moulin
800 g	pommes de terre fermes à la cuisson
2 dl	crème
2 dl	lait
	muscade
1 bouquet	ciboulette
2	œufs
50 g	farine
150 g	chapelure
2 cs	moutarde forte
2 cs	pâte de raifort en bocal
80 g	beurre à rôtir

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

1123	kcal
43 g	de protéines
80 g	de glucides
68 g	de lipides

Contient du gluten

Contient du lactose

Plus de 85% des bovins suisse peuvent sortir.

Ils bénéficient du programme volontaire SRPA (Sorties régulières en plein air).

Préparation

1 Éplucher les betteraves et les couper en bouchées. Effeuiller le thym. Mettre les betteraves, le thym, l'huile et le bouillon dans un plat à gratin, saler et poivrer. Faire cuire les betteraves au four à 200° C, chaleur inférieure/supérieure (chaleur tournante à 180° C) pendant 50 minutes.

2 Peler les pommes de terre et les couper en dés. Porter la crème et le lait à ébullition. Assaisonner de sel, de poivre et de muscade, ajouter les pommes de terre et cuire à couvert à feu doux jusqu'à ce qu'elles soient à peine tendres. Remuer de temps à autre. Couper la ciboulette en fines rondelles et l'ajouter à la fin.

3 Battre les œufs dans une assiette creuse. Mettre la farine et la chapelure chacune dans une assiette. Badigeonner les tranches de viande des deux côtés avec de la moutarde et de la pâte de raifort. La tourner d'abord dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans la panure. Bien presser pour faire adhérer la panure.

4 Dans une poêle, chauffer le beurre à rôtir et dorer la viande panée pendant 3 à 4 minutes de chaque côté. Dresser avec les pommes de terre et les betteraves et servir.