




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. Effeuille 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 rôti et dorer la viande panée pendant 3 à 4 minutes de chaque côté. Dresser avec les pommes de terre et les betteraves et servir.