



Les recettes de l'assiette optimale

Paupiettes de bœuf, haricots, purée de pommes de terre et salade



Valeurs nutritives par portion

Energie	600 kcal
Protéines	36 g
Glucides	51 g
Graisses	27 g

En % de l'énergie totale

		24%
		34%
		41%



Les recettes de l'assiette optimale

Paupiettes de bœuf, haricots, purée de pommes de terre et salade

Pour 4 portions / temps de préparation : env. 90 min.

Ingrédients

Paupiettes de boeuf :

- 8 fines tranches de bœuf suisse d'env. 50 g chacune (p. ex. tranche carrée)
- 1 cs de pignons de pin
- 2 oignons de printemps
- 20 g de tomates séchées dans l'huile
- Sel, poivre du moulin
- 1 cs de moutarde douce
- Ficelle de cuisine ou cure-dents
- 1 cs d'huile de colza HOLL ou tournesol HO*
- 1 dl de vin rouge sec
- Un peu de sel, poivre
- 3.5 dl de bouillon
- 0.5 dl de demi-crème

Haricots :

- 1 oignon
- 1 cs d'huile de colza HOLL ou tournesol HO *
- 500 g de haricots verts
- 3 dl de bouillon de légumes
- 1 cc de sarriette

Purée de pommes de terre :

- 1.2 kg de pommes de terre pour purée, p.ex. Bintje
- 3-4 dl de lait drink
- 20 g de beurre
- Sel, poivre, noix de muscade



Salade :

- 1 laitue pommée
- 1 carotte

Sauce :

- 3 cs d'huile de colza ou d'huile d'olive
- 3 cs de vinaigre balsamique blanc
- 1 cs de moutarde
- Sel, poivre

* Huile particulièrement stable à la chaleur, idéale pour les cuissons à feu vif

Réalisation

Faire griller les pignons de pin dans une poêle non graissée. Parer les oignons de printemps et les couper en petits morceaux. Couper les tomates en lamelles. Aplatir légèrement les tranches de bœuf, si nécessaire en les enveloppant de film transparent. Saler, poivrer et les badigeonner de moutarde sur un seul côté. Etaler les ingrédients préparés sur les tranches et les rouler pour former des paupiettes. Lier avec de la ficelle de cuisine ou fixer avec des cure-dents. Dans une poêle, faire chauffer l'huile, y saisir les paupiettes de bœuf, déglacer avec le vin rouge et verser le bouillon de manière à juste recouvrir la viande. Couvrir et faire cuire entre 75 et 90 minutes à feu moyen. Sortir les paupiettes de viande et réserver au chaud. Faire bouillir le fond de cuisson à gros bouillons, ajouter la demi-crème, saler et poivrer.

Peler les pommes de terre et les couper en dés. Les faire cuire dans de l'eau salée. Bien égoutter. Passer les pommes de terre au presse-purée ou au passe-vite. Faire chauffer ensemble le lait et le beurre. Verser le liquide sur les pommes de terre et mélanger jusqu'à obtention d'une purée lisse. Assaisonner de sel, de poivre et de muscade.

Parer les haricots et hacher finement l'oignon. Faire revenir l'oignon haché dans l'huile à feu doux, ajouter les haricots, faire revenir brièvement, déglacer avec le bouillon et saupoudrer de sarriette. Couvrir et laisser mijoter env. 15 min. à feu doux.

Il est également possible de préparer une purée de pommes de terre instantanée.