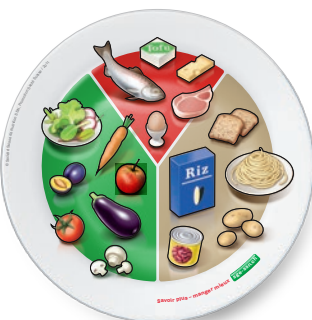




Les recettes de l'assiette optimale

Bouilli de bœuf, lentilles au vinaigre balsamique et salade



Valeurs nutritives par portion

Energie	530 kcal
Protéines	38 g
Glucides	38 g
Graisses	23 g

En % de l'énergie totale

		29%
		29%
		39%



Les recettes de l'assiette optimale

Bouilli de bœuf, lentilles au vinaigre balsamique et salade

Pour 4 portions
 Temps de préparation: env. 25 minutes
 Cuisson: env. 2h30

Ingrédients:

- Bouilli et lentilles:**
 800 g - 1 kg de bouilli maigre de bœuf suisse (p. ex. côte plate, cou ou palette) (la viande suffit pour deux repas)
 200 g Lentilles vertes
 1 Oignon coupé en deux
 Sel
 6-8 Grains de poivre
 1 Feuille de laurier
 150 g Poireau coupé finement
 1 Carotte coupée en petits dés
 100 g Céleri lavé et coupé en petits dés
 20 g Huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
 2-3 cs Vinaigre balsamique
 Sel, poivre du moulin, sucre
 env. 1 cs Huile d'olive
 ½ bouquet Persil haché
 ½ bouquet Ciboulette hachée

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

Préparation des restes:
 Avec la deuxième partie du bouilli, il est possible de préparer une salade fraîche de bouilli de bœuf le lendemain.



- Salade:**
 200 g Salade verte lavée
 1 Carotte pelée
 ½ Poivron coupé en lanières
 10 Tomates cerise
- Sauce:**
 3 cs Huile de colza ou d'olive
 3 cs Vinaigre balsamique
 1 cs Moutarde
 Sel, poivre

Préparation:

Mettre le bouilli dans une casserole et le recouvrir d'eau froide. Porter lentement à ébullition. Retirer l'écume à l'aide d'une écumoire ou d'une passoire, ajouter l'oignon, le sel, les grains de poivre, les feuilles de laurier et laisser mijoter à feu moyen environ 2h30, jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Faire revenir les dés de légumes dans l'huile, ajouter les lentilles et verser le bouillon de manière à ce que la viande soit tout juste recouverte. Laisser mijoter 20 à 25 minutes. Ajouter un peu de bouillon si nécessaire. Le liquide doit être pratiquement évaporé. Assaisonner les lentilles avec le vinaigre balsamique, du sel, du poivre, une pincée de sucre et un peu d'huile d'olive. Incorporer le persil et la ciboulette.

Mélanger tous les ingrédients pour la sauce et ajouter celle-ci à la salade.

Couper la moitié du bouilli en tranches fines puis servir avec les lentilles et la salade.

Cette feuille de travail et d'autres ont été conçues pour les diététiciens-ne-s diplômé-e-s ES/HES et peuvent être téléchargées gratuitement depuis www.viandesuisse.ch/alimentation/assiette-optimale et www.sgs-ssn.ch/assiette. Peut être remis au cours des consultations. // 06.2016