



Les recettes de l'assiette équilibrée

Escalopes de bœuf braisées, millet aux fines herbes et salade de betteraves



Valeurs nutritives par portion

Energie	498 kcal
Protéines	36 g
Glucides	54 g
Lipides	13 g

En % de l'énergie totale

30%
44%
23%



Cette feuille de travail et d'autres ont été conçues pour les diététicien-ne-s diplômé-e-s ES/HES et peuvent être téléchargées gratuitement depuis viandesuisse.ch/assietteoptimale et sgs-ssn.ch/assiette. Peut être remis au cours des consultations. // 11.2025



Les recettes de l'assiette équilibrée

Escalopes de bœuf braisées, millet aux fines herbes et salade de betteraves

Pour 4 portions

Temps de préparation : env. 25 minutes

Cuisson : env. 60 minutes

Ingrédients :

Escalopes braisées :

- 2 Carottes coupées en dés
- 2 branches Céleri-branché coupé en dés
- 2 Oignons coupés en petits dés
- 1 cs Huile de colza HOLL*
- 8 Escalopes de bœuf suisse d'env. 60 g chacune
- Poivre du moulin
- 6 dl Bouillon de bœuf
- 1/2 Bouquet de persil
- 1 Citron non traité
- Une pincée Noix de muscade fraîchement râpée

Millet aux fines herbes :

- 200 g Millet (cru)
- 6 dl Bouillon de légumes
- 2 bouquets Fines herbes, p. ex. basilic, persil plat, cerfeuil, aneth, ciboulette, etc.
- Poivre du moulin

Salade de betteraves :

- 1 cc Moutarde
- 2 cs Vinaigre de vin rouge
- 2 cs Huile de colza pressée à froid
- Sel, poivre du moulin
- 500 g Betteraves cuites coupées en dés

Le test de la fourchette:
Pour vérifier si votre viande est cuite, piquez les escalopes avec une fourchette à viande ou une fourchette normale. Si elle s'enfonce sans résistance, la viande est prête à être servie.



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

Préparation :

Faire chauffer l'huile dans une grande cocotte et y faire revenir les légumes et les oignons. Répartir les escalopes par-dessus de manière homogène, poivrer et ajouter le bouillon. Porter le tout à ébullition. Laisser mijoter doucement les escalopes à feu moyen pendant 50 – 60 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.

Hacher le persil. Rincer le citron à l'eau chaude et râper finement le zeste.

Verser le bouillon de légumes et le millet dans la cocotte et porter à ébullition. Couvrir et laisser cuire 5 minutes, puis laisser gonfler à très petit feu pendant 25 minutes.

Pour la salade, mélanger dans un saladier la moutarde, le vinaigre et l'huile, puis saler et poivrer. Mélanger les betteraves avec la sauce.

Aérer le millet avec une fourchette, ajouter les fines herbes et mélanger. Poivrer et, si nécessaire, saler.

Lorsque la viande est cuite, ajouter le persil et le zeste de citron, assaisonner légèrement de noix de muscade fraîchement râpée et saler un peu éventuellement. Servir avec le millet et la salade de betteraves.