



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung  
ssn Société Suisse de Nutrition  
ssn Società Svizzera di Nutrizione



Les recettes de l'assiette équilibrée

## Bouilli de bœuf, lentilles au vinaigre balsamique et salade



### Valeurs nutritives par portion

|           |          |     |
|-----------|----------|-----|
| Energie   | 530 kcal |     |
| Protéines | 38 g     | 29% |
| Glucides  | 38 g     | 29% |
| Graisses  | 23 g     | 39% |

### En % de l'énergie totale





Les recettes de l'assiette équilibrée

# 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.

