

Jarret de bœuf au persil et salade d'Ebly



INFORAMA
BILDUNGS-, BERATUNGS- UND TAGUNGSZENTRUM

Banque de recettes
Inforama, secteur de
l'économie familiale

www.inforama.ch

Pour 4 à 6 personnes

- 4 tranches de jarret de bœuf Natura-Beef saler et poivrer, faire revenir à feu vif
- 3 bottes de persil hacher grossièrement
- 1 botte d'oignons nouveaux hacher finement
- 1 citron exprimer le jus, ajouter et
- 1 gousse d'ail pressée mélanger avec le zeste de citron sel assaisonner

Dans une cocotte, déposer deux tranches de jarret, couvrir avec la moitié de la persillade, ajouter les deux tranches restantes, puis le reste de la persillade.

- 1 cs de Maïzena mélanger au vin dans la poêle,
- 3 dl de vin blanc verser sur la viande
- 150 g de champignons frais nettoyer, couper en deux et ajouter à la cocotte

Cuire à couvert pendant 3 heures dans le four préchauffé à 160 °C, retourner les tranches de jarret à la moitié de la cuisson.

SALADE D'EBLY

- 250 g d'Ebly cuire env. 10 min dans de l'eau salée, laisser refroidir
- 4 radis couper en fines rondelles
- 1-2 carottes couper en fines rondelles
- 1 poignée de roquette mélanger aux autres ingrédients

VINAIGRETTE

- 1 échalote hacher
- 4 cs de vinaigre balsamique blanc
- 6 cs d'huile de colza
- un peu de jus de citron
- 1 cs de mélange d'herbes italiennes bien mélanger le tout et verser sur la salade d'Ebly.

La bonne viande a un prix. En Suisse, presque tout le monde peut s'offrir de la viande Natura-Beef, pour autant qu'on ne choisisse pas uniquement des entrecôtes et des filets. À titre d'exemple, nous avons répertorié le coût des ingrédients de cette recette :

PRIX DE CE MENU

1,28 kg	4 tranches de jarret Natura-Beef	CHF	25.00
2 bottes	de persil	CHF	3.60
1 botte	d'oignons nouveaux	CHF	2.00
1	citron	CHF	0.75
3 dl	de vin blanc	CHF	3.30
150 g	de champignons	CHF	2.00
250 g	d'Ebly	CHF	3.40
4	radis	CHF	0.90
2	carottes	CHF	0.50
1 poignée	de roquette	CHF	1.95
1	échalote	CHF	0.20
Div.	herbes, huile, vinaigre, épices, ail	CHF	2.00
TOTAL		FR.	45.60

Un plat principal nourrissant qui coûte entre CHF 7.60 et 11.40 par personne.