



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	29%
Glucides	38 g	29%
Graisses	23 g	39%

En % de l'énergie totale

29%
29%
39%

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 sgg-ssn.ch/assiette. Peut être remis au cours des consultations. // 06.2019



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.