



Boeuf bouilli et salade de haricots

Mise en place et préparation:
env. 30 min

Pochage: env. 2 h

2 oignons avec la pelure, coupés en deux

2½ l d'eau

1 c. c. de sel

200 g de céleri-branche, en morceaux

3 tiges de citronnelle, écrasées

1 étoile de badiane

3 c. s. de sauce soja claire (light)

800 g de bœuf à bouillir (p. ex. aiguillette)

800 g de haricots (p. ex. jaunes, nains et coco)

3 brins de sarriette
eau salée, bouillante

1½ c. s. de moutarde à l'ancienne

3 c. s. de vinaigre balsamique blanc

4 c. s. d'huile d'olive

1 échalote, hachée finement

1 gousse d'ail, pressée

½ c. c. de sel

un peu de poivre

1 — Dans une grande casserole, poser sur la coupe les moitiés d'oignons et faire roussir à sec. Ajouter l'eau et tous les ingrédients, sauce soja comprise, porter à ébullition, baisser le feu.

2 — Ajouter la viande, laisser pocher env. 2 h dans le bouillon frémissant.

3 — Faire cuire les haricots al dente avec la sarriette env. 6 min dans l'eau salée, égoutter.

4 — Mélanger moutarde, vinaigre balsamique et huile. Ajouter échalote, ail et haricots, mélanger, saler, poivrer. Sortir la viande du bouillon, couper en tranches perpendiculairement aux fibres, dresser dans des assiettes creuses avec les haricots et un peu de bouillon.

Suggestion: le bouillon peut tout à fait se congeler par portions.
Conservation: env. 3 mois.

Portion: 472 kcal, lip 25 g, glu 14 g, pro 48 g