

Émincé de boeuf aux légumes, sauce soja et riz

À LA CARTE

Menu de saison

Émincé de boeuf aux légumes, sauce soja et riz

Recette proposée
par Fourchette verte Jura



Ingrédients

Pour 4 adultes

480 g d'émincé de boeuf
4 cs d'huile d'olive ou de colza raffinée
100 g d'oignons hachés
50 g de farine fleur
75 ml de sauce soja
300 g de carottes
100 g de céleri
200 g de poireaux
200 g de germes de soja
Sel, poivre

Plus d'informations sur www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/
Privilégiez les produits régionaux labellisés:
www.terroir-juraregion.ch

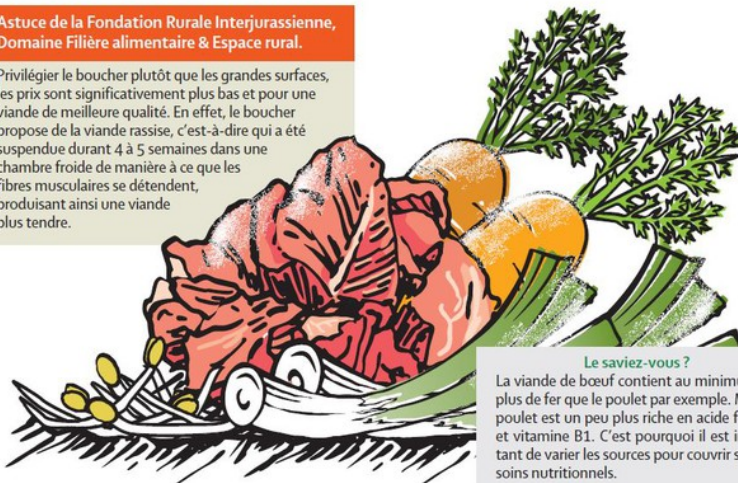
Préparation



1. Faire revenir la viande dans l'huile, puis ajouter les oignons hachés.
2. Saupoudrer avec la farine et bien mélanger.
3. Déglacer avec la sauce soja, puis mouiller avec de l'eau jusqu'à hauteur de la viande. Cuire 45 minutes à couvert et à feu doux.
4. Ajouter carottes, céleri et poireaux coupés en dés et laisser cuire encore 30 minutes. Ajouter de l'eau si la sauce réduit trop. Au terme de la cuisson, ajouter les germes de soja, préalablement cuits 1 minute à l'eau salée.
5. Servir avec du riz.

Astuce de la Fondation Rurale Interjurassienne, Domaine Filière alimentaire & Espace rural.

Privilégier le boucher plutôt que les grandes surfaces, les prix sont significativement plus bas et pour une viande de meilleure qualité. En effet, le boucher propose de la viande rassise, c'est-à-dire qui a été suspendue durant 4 à 5 semaines dans une chambre froide de manière à ce que les fibres musculaires se détendent, produisant ainsi une viande plus tendre.



Le saviez-vous ?

La viande de boeuf contient au minimum 2x plus de fer que le poulet par exemple. Mais le poulet est un peu plus riche en acide folique et vitamine B1. C'est pourquoi il est important de varier les sources pour couvrir ses besoins nutritionnels.

Tiré de <https://fondationo2.ch/article/emince-de-boeuf-aux-legumes-sauce-soja-et-riz/>