

La recette de Kathrin : fricandeaux au bœuf Natura-Beef à la minute avec viande des Grisons et carottes

Pour 4 personnes

Ingrédients

| | |
|------------|-------------------------------------|
| 8 | escalopes de bœuf fines à la minute |
| 3 | carottes |
| | épices pour viande |
| 3 cs | de moutarde |
| 8 tranches | de viande des Grisons |
| 1 cs | de beurre à rôtir |
| 1 | échalote |
| 1 dl | de vin rouge |
| 1 dl | de bouillon |
| ½ dl | de crème |
| | sel et poivre |
| | paprika en poudre |

Préparation

- Couper les carottes en bâtonnets longs et fins puis les faire cuire dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient al dente.
- Aplatir les escalopes, les assaisonner et les badigeonner de moutarde sur un côté seulement.
- Répartir les bâtonnets de carottes sur les escalopes puis les rouler.
- Envelopper chaque rouleau ainsi formé d'une tranche de viande des Grisons et fixer le tout avec un cure-dents au besoin.
- Faire revenir les fricandeaux de toutes parts dans le beurre à rôtir bien chaud pendant environ 8 minutes, les sortir de la poêle et les réserver au chaud.
- Hacher finement l'échalote et la faire revenir dans le fond de cuisson, déglacer avec le vin rouge. Ajouter le bouillon et la crème, laisser réduire un moment puis assaisonner.
- Placer les fricandeaux dans la sauce et servir



(Photo : www.ninamattli.ch)

Accompagnement

Servir avec de la purée de pommes de terre ou des pommes de terre sautées.

Livre de cuisine « Kathrins Natura-Beef Fleischküche »

Cette recette se trouve à la page 104 du livre de cuisine « Kathrins Natura-Beef Fleischküche » (Les pièces de viande Natura Beef de Kathrin ; en allemand). Paysanne bio et gagnante de la cinquième saison du pendant suisse alémanique de l'émission « Dîner à la ferme », Kathrin Sprecher est connue pour son art culinaire. Elle a créé un recueil de 54 recettes à base de Natura-Beef dans la série « Landfrauen kochen » (Les paysannes cuisinent). À côté des recettes, l'ouvrage donne de nombreux conseils et informations sur la viande et l'élevage allaitant. Il peut être commandé dans le shop de notre site internet (en allemand seulement).