

Rumsteak de Jeune Bovin façon Strogonoff GR & Lentilles vertes


Difficulté : 

Bio : 

Local : 

Temps : 

Label : 

Fait maison : 

pour 14 convives Adultes (à domicile) - 162 gr.

| Ingrédients | Quantité |
|---|--------------------|
| - Filet de boeuf <i>brut</i> | 0.980 <i>kg</i> |
| - Crème fluide UHT <i>brut</i> | 0.560 <i>litre</i> |
| - Lentilles vertes CC <i>déshydraté</i> | 0.350 <i>kg</i> |
| - Oignon jaune <i>brut</i> | 0.280 <i>kg</i> |
| - Concentre tomate | 0.042 <i>kg</i> |
| - Moutarde de Dijon | 0.028 <i>kg</i> |
| - Ail pulpe <i>déshydraté</i> | 0.028 <i>kg</i> |
| - paprika | 0.003 <i>kg</i> |
| - Sel gris fin <i>déshydraté</i> | 0.001 <i>kg</i> |
| - Poivre noir moulu <i>déshydraté</i> | 0.001 <i>kg</i> |
| - Huile d'olive | 0.000 <i>litre</i> |

Progression de la recette

Originellement, le Strogonoff se fait avec un émincé de filet de bœuf... Ici, on utilise du Rumsteak de jeune bovin en grammage réduit associé à des lentilles vertes pour un apport en protéines optimum. La recette est simple, rapide et efficace. A accompagner avec une garniture, purée, pommes vapeur, légumes au four, céréales cuites, etc...

En alternative 100% viande, de l'échine de porc convient également à cette recette, ou pourquoi pas associée aussi aux lentilles pour gagner sur les coûts.

Progression :

Tremper au préalable les lentilles vertes dans de l'eau froide salée.

Les précuire dans du bouillon ou de l'eau pour qu'elles soient moelleuses sans s'écraser, compter env. 15 à 20 min.

Peler et émincer les oignons et l'ail, tailler le rumsteak en lamelles.

Dans une grande poêle, un rondau ou en sauteuse pour les grandes quantités, saisir la viande à feu vif dans un peu d'huile de tournesol ou d'olive, jusqu'à coloration légère. Saler, poivrer, ajouter le paprika, remuer et sortir de suite.

Dans le faitout, ajouter à nouveau un peu d'huile et faire revenir les oignons, puis

l'ail et assaisonner sel/poivre/paprika, ajouter un peu de bouillon pour déglacer, réduire le feu, laisser mijoter quelques minutes.

Dans un bol, détendre la moutarde et le concentré de tomates avec la crème et ajouter dans le faitout. Bien mélanger et laisser à tout petit feu, puis ajouter la viande, les lentilles cuites, remuer et baisser à feu très doux.

Goûter, rectifier, le plat est prêt à servir.

Attention si le plat reste en étuve que la crème ne coagule pas trop ce qui épaissit le plat, la sauce doit rester fluide et nappante pour être servie. Ajouter un peu de bouillon pour re

- détendre si besoin.

La recette est très simple, l'essentiel du travail est d'émincer la viande. Compte tenu du type de morceau, attention à ne pas surcuire.

Grammage portion (1 pers.) : 162 g

Coût portion (1 pers.) : 1.67 €

Valeurs nutritionnelles :

Protéines : 19.46 g

Lipides : 16.01 g (*dont ajoutés : 9.96 g*)

Glucides : 1.54 g (*dont sucres : 1.08 g*)

P / L : 1.22

Energie : 228.11 Kcal

953.49 Kj

Calcium : 49.67 mg

Sel : 408.54 mg

Données environnementales :

Facteur environnemental :

0.01 mPt/kg

Indice carbone :

0.15 kg CO2 eq/kg

Allergènes :

- *Présence : lait.*

- *Trace : gluten, sulfites.*