

Envie de bœuf ?

Un duo de Noël inhabituel

En manque d'inspiration pour Noël ? Vous cherchez un plat tendre et juteux, apprécié par petits et grands sans forcément être du filet ? Voici un duo de Noël qui ravira les plus exigeants palais : des galettes de viande hachée et des médaillons de petit tender. Cette association inédite, à la fois tendre et juteuse, mettra de la variété dans vos assiettes.

Galettes de viande hachée Natura-Beef



Préparation de la viande: 20 minutes

Préparation et cuisson: 20 minutes

(Photo : hurrah GmbH)

Ingrédients pour 10 galettes de 80 g

- 600 g de viande hachée Natura-Beef
- ½ oignon finement haché
- 60 g de légumes coupés en petits dés
- Huile de colza pour saisir
- 2 cs de moutarde
- 6 cs chapelure
- 1 cs de persil plat finement haché
- 1 cs de ciboulette finement hachée
- sel, poivre, paprika
- 2 oeufs

Préparation et cuisson des galettes

Faire revenir brièvement les oignons et les dés de légumes (p. ex. carottes, poireaux et céleris-raves) dans un peu d'huile et laisser refroidir. Mélanger la viande hachée avec les oignons, les dés de légumes, la moutarde, les œufs, la chapelure, le persil, la ciboulette et les épices. Ne pas hésiter à assaisonner généreusement ! (Goûter la préparation crue ou faire une mini-galette de dégustation.)

Former des boulettes d'environ 80 g et les aplatir légèrement. Les dorer de chaque côté dans une poêle chaude avec un peu d'huile. Pour terminer la cuisson, les enfourner à 150°C, chaleur tournante, pendant 10 à 12 min.

Nous recommandons de servir deux galettes par personne. (Pour le duo de Noël, nous recommandons de combiner une galette avec un médaillon de petit tender).

En accompagnement : champignons sautés, choux de Bruxelles, spätzlis au séré et au safran et sauce aux airelles. Vous trouverez les autres recettes dans la version en ligne de notre brochure de recettes.

Le Petit Tender du Natura-Beef

Le petit tender (également appelé teres major) est un special cut, un morceau plutôt méconnu, mais qu'il faut absolument goûter ! Les médaillons sont plus petits que ceux d'un filet de bœuf, mais en termes de goût et de tendreté, cette pièce n'a rien à envier aux morceaux nobles. Un atout pour votre table de fête ! (Cette pièce est aussi très attrayante grâce à un prix au kilo de 45 à 50 francs.) Le petit tender provient de la partie arrière de l'épaule et fait partie des morceaux à cuisson rapide.



Préparation de la viande :
10 minutes
Préparation et cuisson: 60
à 90 minutes (selon le
degré de cuisson et la
taille du morceau)

Petit tender : un special cut dont le goût et la tendreté n'ont rien à envier aux morceaux nobles. (Photo : © 2024 Proviande, schweizerfleisch.ch)

Ingrédients pour 4 personnes (en duo de Noël avec les galettes)

- 320 g Petit Tender du Natura-Beef (à commander à l'avance chez le boucher*)
- épices pour viande, poivre, sel
- huile de colza

Préparation et cuisson

Assaisonner le petit tender des deux côtés. Saisir de chaque côté dans une poêle chaude avec un peu d'huile pour qu'il se colore légèrement. Cuire le petit tender au four préchauffé à 80°C jusqu'à ce que la température à cœur souhaitée soit atteinte (saignant : 55°C ; à point : 58°C).

Couper le petit tender en fins médaillons et servir avec les galettes de viande hachée.

* Conseil : Il est vivement recommandé de se renseigner assez tôt auprès du boucher sur les disponibilités des special cuts comme le petit tender et de les commander à l'avance.

Source de la recette : Brochure de recettes de Vache mère Suisse, nouvelle édition 2024.