

RUMSTEAK SAUCE MARCHAND DE VIN ET SES FRITES

Lundi 17 décembre
2018

Une sauce classique mais préparée à ma façon pour un repas bistrot

Rumsteak sauce marchand de vin et ses frites pour 2 personnes et 8pp-7sp par part

- 240 g de rumsteak *
- 300 g de pommes de terre à frites*
- 1 cuillère mesure ou 1 cuillère à café d'huile
- 150 ml de vin rouge + un fond de vin (Bourgogne)
- 10 g de beurre à 41 %
- 2 échalotes*
- 1 cuillère à café de maïzena
- 1 cuillère à café de fond de veau allégé
- sel poivre

Préparer les frites : éplucher les pommes de terre, les couper en frites, les passer sous l'eau, les sécher et les cuire 30 minutes avec l'huile, sel poivre dans l'actify ou au four

Préparer la sauce : faire revenir dans le beurre les échalotes coupées en petits dés puis verser le vin et continuer la cuisson pour le réduire. Rajouter le fond de veau puis la maïzena délayée dans un peu de vin. Assaisonner et poursuivre la cuisson en tournant jusqu'à épaississement. Garder au chaud



Couper la viande en lanières et la griller sans MG.
Assaisonner

Servir la viande nappée de sauce avec les frites



Je ne regrette pas mon achat de l'actifry. J'en ai même offert à mes enfants qui s'en servent régulièrement.

Ma sauce, je l'ai faite dans mon saucier, autre achat que je ne regrette pas non plus

Pour le repas : potage de légumes (0pp-0sp) - rumsteak
sauce marchand de vin et ses frites (8pp-7sp) -1 yaourt 0 %
(1pp-0spl) -1 poire
(0pp-0sp). Total : 9pp-7spl

Très bon début de semaine

Lilou3158 :

blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés