

PAVES DE BISON SUR LIT DE POMMES DE TERRE ET DE CHOUX PAK CHOÏ

Mercredi 28 Mars 2018

Retour au far ouest ? Non, il existe des élevages en France

Le bison est une viande très maigre au goût plus prononcé que le bœuf mais se cuisinant pratiquement de la même façon

Pavés de bison sur lit de pommes de terre et choux pak choï pour 2 personnes et 5pp- 5 sp par part

- 240 g de bison (2 pavés)
- 200 g de pommes de terre rattes*
- 4 petits choux pak choï*
- 1 oignon des Cévennes *
- 1 boîte de pulpe de tomates*
- 25 sprays d'huile
- 2 cuillères à café d'épices italiennes Thiriet
- persil
- sel poivre

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid). Les égoutter, les peler, les couper en 2

Dans une sauteuse, verser la pulpe de tomates, l'oignon finement émincé, les choux coupés en 2 et cuire à couvert et à petit feu pendant 20 minutes. Assaisonner : sel poivre épices

Quelques minutes avant la fin de la cuisson, rajouter les pommes de terre pour les réchauffer

Couper les pavés de bison et les cuire rapidement sur une plancha ou sur un gril huilé. Assaisonner : sel poivre

Servir le tout saupoudré de persil



Pas besoin de cuire les choux à l'eau, ils sont tellement tendres qu'ils cuisent très bien dans la pulpe de tomates

J'utilise souvent des oignons des Cévennes car ils sont doux, légèrement sucrés et s'accordent bien avec l'acidité des tomates

Pour le repas : potage de légumes (0pp- 0 sp) -pavés de bison sur lit de pommes de terre et choux pak choï (5pp- 5 sp) -1 yaourt 0 % (1pp- 0spl) -1 clémentine (0pp-0 sp). Total : 6pp- 5 spl

Excellent mercredi à chacune et chacun de vous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés