

Rôti haché au poireau et aux noisettes

Ingrédients

Pour 6 personnes

Braisière:

600 g de boeuf haché
1/2 poireau, env. 100 g, finement coupé
beurre pour faire revenir
50 g de flocons d'avoine fins
1 dl de lait
1 oeuf
2 cc de sel
poivre du moulin
50 g de noisettes entières
beurre à rôtir ou crème à rôtir

Sauce:

1/2 poireau, env. 100 g, finement coupé
beurre pour faire revenir
1 dl de vin blanc ou de cidre sans alcool
1,5 dl de bouillon de viande
1,8 dl de demi-crème pour sauces
sel, poivre



Préparation

1. Faire revenir le poireau dans le beurre, laisser refroidir. Mélanger les flocons et le lait, couvrir et laisser reposer quelques instants.
2. Pétrir à la main la viande hachée, l'oeuf, les épices, le poireau et les flocons jusqu'à l'obtention d'une masse homogène. Façonner un rôti d'env. 22 cm de long, y intégrer les noisettes.
3. Chauffer le beurre dans la braisière et y rissoler uniformément 5-8 min le rôti haché. Ajouter le poireau pour la sauce, faire revenir brièvement. Réserver 2-3 cs de poireau pour la décoration. Déglacer avec le vin, réduire légèrement, ajouter le bouillon. Braiser le rôti 40-45 min à petit feu et à couvert.
4. Disposer le rôti sur une planche, couvrir et laisser reposer 10 min. Incorporer la crème à la sauce, porter à ébullition brièvement. Selon les goût, passer la sauce au mixeur, assaisonner.
5. Décorer la sauce avec le poireau réservé, servir avec le rôti.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 408 kcal; protéines: 25 g; lipides: 30 g; glucides: 9 g.