

Une envie de bœuf ?

Escalopes de Natura-Beef aux herbes de Maja



La flore sauvage est de plus en plus utilisée en cuisine. Si vous connaissez un peu ce qui pousse dans nos prairies, vous pouvez sans autre vous lancer dans la recette de Maja : escalopes de bœuf et pommes de terre au four.



Ingrédients

- 600 g d'escalopes Natura-Beef minute
- 500 g de pommes de terre à chair ferme
- Égopode podagraire (feuille) et romarin frais, finement hachés
- Sel
- Huile aux herbes (p. ex. de « Maja's Chrüterstübli »)
- Huile à l'ail (p. ex. de « Maja's Chrüterstübli »)

Sel aux herbes

- 100 g de sel de mer fin
- 15 g de fines herbes fraîches, finement hachées (fleurs de lavande, origan, sarriette des montagnes, serpolet, égopode, etc.)

Beurre aux herbes

- 250 g de beurre ramolli
- Sel
- Une poignée de fines herbes fraîches, finement hachées (ail des ours, ciboulette, ciboule de Chine, fleurs de trèfle des prés, etc.)

Préparation (deux semaines au préalable) :

Sel aux herbes : bien mélanger le sel et les fines herbes. Laisser macérer pendant au moins deux semaines avant utilisation.

Préparation (deux heures au préalable) :

Beurre aux herbes : mélanger le beurre, le sel et les fines herbes. Réserver au frais pendant deux heures avant utilisation.

Préparation :

1. Peler les pommes de terre et les couper en deux, les badigeonner d'huile à l'ail et les déposer sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. Parsemer les pommes de terre de sel, d'égopode et de romarin. Cuire 20-30 minutes dans le four préchauffé à 220 °C.
2. Badigeonner les escalopes d'huile aux herbes, les saisir brièvement et les assaisonner avec le sel aux herbes.
3. Servir les escalopes et les pommes de terre avec le beurre aux herbes.

Bon appétit !

Attention à ne pas confondre avec la Grande cigüe, dont les fleurs ressemblent mais pas les feuilles.



Égopode podagraire