



A table

Bœuf Stroganoff

En collaboration avec l'Union suisse des paysannes et des femmes rurales (USPF) | www.paysannes.ch

Ingrédients pour 4 personnes

2 gros oignons finement hachés
2 gousses d'ail | 2 poivrons rouges
Un peu de beurre à rôtir
500 g de tranches de filet de bœuf
2 cs de paprika doux
1 cc de piment de Cayenne, selon les goûts
2 cs de concentré de tomates
1 cs de moutarde | 1 dl de vin rouge
1 dl de bouillon
180 g de demi-crème pour sauces
180 g de crème acidulée
1 cc de sel | Poivre, selon les goûts

Préparation

Dans une grande poêle, faire revenir les oignons, l'ail et les poivrons dans le beurre à rôtir. Emincer les tranches de filet de bœuf ou les couper en dés. Réserver la viande crue.

Saupoudrer les légumes réduits de paprika et de piment de Cayenne, ajouter le concentré de tomates et la moutarde, remuer et faire à nouveau revenir un peu. Mouiller avec le vin rouge, porter à ébullition et ajouter le bouillon. Ajouter la demi-crème pour sauces et la crème acidulée,

porter à ébullition. Saler et poivrer à volonté, retirer la sauce du feu, ajouter la viande encore crue à la sauce et bien mélanger.

La chaleur résiduelle permet de cuire suffisamment la viande, qui reste plus tendre que si elle avait été saisie au préalable (conseil du livre « Zart garen » de Werner Wirth).

Servir avec des pâtes ou du riz. La viande de bœuf peut être remplacée par de la viande de cheval. Il est possible d'utiliser d'autres morceaux de viande que le filet. ■

Notre paysanne



Doris Marti
Lyss (BE)

Depuis 2020, Doris Marti est membre du comité de l'USPF et, depuis l'automne 2023, elle travaille aussi au sein de la commission alimentation et économie familiale. Horticultrice et fleuriste de formation, elle aime partager son savoir avec les autres membres de la commission. Elle est mère de trois enfants adultes et grand-mère. Dans leur exploitation, les Marti produisent principalement du lait et pratiquent la culture fourragère intensive ainsi que la multiplication de se-

mences de céréales. Doris juge importante l'alimentation des collaborateurs-trices de l'exploitation familiale, veillant à leur donner à des repas sains et équilibrés. Pour cela, elle utilise volontiers les produits de son jardin. Depuis peu, Doris fabrique des teintures et des extraits d'huile à partir de plantes du jardin et de la forêt voisine, qu'elle transforme ensuite en pommades et en savons. Elle a beaucoup de plaisir à les offrir à ses proches.

Plus de recettes sur www.revueufa.ch/recettes