Rôti de bœuf braisé au jus de sureau et mûres

Mon choix.

Durée totale: 2 h 30 min

Temps actif: 30 min

Facile

Ingrédients

Pour 6 personnes

1.2 kg	rôti de bœuf suisse (p. ex. pièce ronde)
2	carottes
200 g	céleri
1	poireau
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
2 cs	concentré de tomates
3 dl	vin rouge sec
5 dl	fond de bœuf
7	poivre noir
2	clous de girofle
1	feuille de laurier
1.5 dl	sirop de fleurs de sureau
	sel
	poivre du moulin
40 g	beurre froid
150 g	mûres

Valeurs nutritives

1 portion (sans choux de Bruxelles) contient env.:

837	kcal
60 g	de protéines
56 g	de glucides
36 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Nourriture locale:

dans la vidéo, Jolanda et Werner Gschwind te montrent où réside leur différence.

Préparation

1 Sortir le rôti de bœuf du réfrigérateur 1 heure avant de le préparer. Couper grossièrement carottes, céleri et poireau.

2 Dans une cocotte, faire chauffer l'huile et y saisir le rôti à feu vif de tous côtés pendant 5-6 minutes en tout. Sortir le rôti, baisser à feu moyen et faire griller les légumes dans la cocotte sans cesser de remuer. Ajouter le concentré de tomates et faire griller env. 3 minutes. Déglacer avec le vin rouge et le fond, et bien mélanger. Ajouter les grains de poivre, les clous de girofle, la feuille de laurier et le sirop de sureau. Porter à ébullition, remettre la viande dans la cocotte, mettre le couvercle et faire braiser à feu doux pendant env. 2 heures. Retourner le rôti une ou deux fois en cours de cuisson.

3 Dès que le rôti est cuit – c.-à-d. lorsqu'il est facile de piquer une fourchette à viande à l'intérieur –, le retirer de la sauce, l'envelopper dans du film et laisser reposer.

4 Passer la sauce au tamis au-dessus d'une petite casserole et faire réduire en portant à forte ébullition. Saler et poivrer. Incorporer le beurre froid coupé en petits morceaux et mélanger. Ajouter les mûres et laisser cuire 2-3 minutes à feu très doux.

5 Couper le rôti en fines tranches et le servir avec la sauce au sureau et aux mûres.

Accompagner de choux de Bruxelles braisés.