

Rôti de bœuf braisé au jus de sureau et mûres



La différence est là.

 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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

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.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.