



# 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

## Préparation

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

## 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.

Sur [viandesuisse.ch](https://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.

- 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.

Sur [viandesuisse.ch](http://viandesuisse.ch), tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.