Rôti de bœuf mariné

Mon choix.

Durée totale: 3 h 15 min

Temps actif: 45 min

Marinage: 4 jours 12 h

Moyenne



Ingrédients

Pour 6 personnes

Pour la marinade

1 tige	poireau
1	carotte
150 g	céleri
2	oignons
1.2 l	vin rouge léger
1 dl	vinaigre de vin rouge
2 branches	romarin
2	feuilles de laurier
3	clous de girofle
9	grains de poivre noir
4	baies de genièvre grossièrement écrasées
1	petit bâton de cannelle

Pour le rôti

1.2 kg	rôti de bœuf suisse (p. ex. pièce ronde)
3 cs	huile d'olive
1 cc	concentré de tomates
2 cs	farine
1 cc	sucre
	sel
	poivre du moulin

Préparation

Valeurs nutritives

1 portion (sans purée de pommes de terre et céleri) contient env.:

300	kcal
46 g	de protéines
6 g	de glucides
9 g	de lipides

Contient du gluten

sans lactose

Conseil

Sur commande, ton boucher marinera volontiers la viande pour toi.

Viande Suisse

Mon choix.

1 Nettoyer et couper en morceaux les légumes destinés à la marinade, et les porter à ébullition dans une poêle avec le vin rouge, le vinaigre, les fines herbes et les épices. Verser dans une terrine et laisser refroidir. Mettre le rôti de bœuf dans la marinade en veillant à ce qu'il soit entièrement recouvert. Couvrir et réserver au frais 4 à 5 jours, en retournant la viande chaque jour.

2 Retirer la viande et les dés de légumes de la marinade et éponger la viande avec du papier absorbant. Porter la marinade à ébullition en écumant. Passer ensuite au tamis fin et réserver.

3 Saler et poivrer le rôti. Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et bien saisir la viande de tous côtés. Sortir le rôti, mettre les légumes dans la sauteuse et les saisir. Ajouter le concentré de tomates, le sucre et la farine, et faire griller rapidement. Mouiller tout en remuant avec la moitié de la marinade réservée et porter à ébullition.

4 Remettre la viande dans la sauteuse (la sauce doit couvrir le rôti à mi-hauteur). Saler et poivrer. Poser le couvercle sur la sauteuse et faire braiser à feu moyen pendant env. 2 heures et demie. Tourner souvent la viande.

5 Sortir le rôti, laisser reposer 10 minutes, le couper en tranches et servir avec la sauce.

Accompagner d'une purée de pommes de terre et céleri.