Rôti de bœuf braisé dans les règles de l'art

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 2 h 35 min
Temps actif: 35 min
Marinage: 1 jour
Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

1.2 kg	rôti d'épaule de bœuf suisse, ficelé
2	oignons, épluchés, coupés en deux
3	carottes, épluchées, coupées en deux dans le sens de la longueur
100 g	céleri-rave, coupé en dés
10	grains de poivre noir, concassés
2	feuilles de laurier
2 branches	thym
2 branches	romarin
2	clous de girofle
7.5 dl	vin rouge, sec
4 cs	huile
3 cs	concentré de tomates
5 dl	fond de viande
1 cs	sucre
	poivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

460	kcal
46 g	de protéines
11 g	de glucides
16 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

Nourriture locale:

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

Préparation

1. Mets les légumes, les épices et le poivre dans un grand saladier, pose l'épaule de bœuf dessus, ajoute les herbes aromatiques et recouvre entièrement la viande de vin rouge. Attention: n'ajoute jamais de sel ou d'assaisonnements à base de sel dans une marinade car ça assèche la viande. Couvre et mets au frigo, si possible pendant 24 heures.

2. Après environ 24 heures, retire la viande de la marinade et essuie-la avec du papier ménage. Passe ta marinade au tamis dans un bol et mets les légumes et les herbes de côté.

3 Verse l’huile dans la cocotte et fais chauffer à feu vif. Quand l’huile est liquide comme de l’eau, c’est qu’elle est assez chaude. Tu peux alors y mettre ton rôti. Saisis-le uniformément pendant environ 4 minutes, jusqu’à ce qu’il soit bien doré. Enlève-le de la cocotte et mets-le de côté.

4 Règle la cuisson sur feu moyen et fais revenir les légumes jusqu’à ce qu’ils soient bien dorés. Ajoute ensuite le concentré de tomates et laisse cuire pendant 4 minutes. Puis verse le liquide de la marinade.

5 Laisse mijoter le liquide de la marinade pendant environ 3 minutes. Ajoute le fond de viande et le sucre, mélange bien et porte à ébullition. Ajoute ensuite le rôti – la viande doit être bien recouverte de liquide. Couvre et laisse cuire à feu doux pendant 1,5 heure à 2 heures.

6 Après 1,5 heure de cuisson, vérifiez avec ta fourchette à viande si le rôti est cuit. Si elle s’enfonce facilement, c’est bon. Enlève la viande, couvre-la de papier alu et mets-la de côté.

7 Règle la cuisson sur feu moyen et fais maintenant réduire le jus de viande jusqu’à obtenir une consistance sirupeuse. Passe-le au tamis dans un bol – et voilà, ta sauce est prête. Les légumes récupérés dans le tamis peuvent servir d’accompagnement.