

Rôti de bœuf braisé dans les règles de l'art



La différence est là.

 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

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.

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.

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.