Rôti de bœuf au four

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 1 h 55 min
Temps actif: 25 min
Facile

Ingrédients

Pour 6 personnes

1 kg	côte couverte de bœuf suisse
2 cs	huile
5 brins	thym
100 g	beurre
2	carottes, épluchées, coupées en dés
2	oignons, coupés en dés
100 g	céleri-rave, épluché, coupé en dés
100 g	poireaux, coupés en dés
	sel
	poivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion (sans pommes de terre sautées et légumes) contient env.:

471	kcal
36 g	de protéines
4 g	de glucides
34 g	de lipides

Sans gluten
sans lactose

Engagement volontaire pour le bien-être des animaux:

La plupart des éleveurs suisses d'animaux de rente mettent en œuvre des programmes volontaires tels que SST (Système de stabulation particulièrement respectueux des animaux) et SRPA (Sorties régulières en plein air).

Préparation

1 Sors la côte couverte de bœuf du frigo 1 heure avant de la préparer.
Fais préchauffer le four, à 160° C pour les fours à chaleur tournante ou à 180° C pour les fours à chaleur supérieure et inférieure.

Viande Suisse

Mon choix.

2 Verse l’huile dans une poêle et fais chauffer à feu vif. Quand l’huile devient liquide comme de l’eau, elle est assez chaude et tu peux y mettre ta viande. Fais dorer uniformément votre côte couverte de bœuf pendant 4 à 5 minutes. Attention: ne pique jamais la viande avec ta fourchette pour la retourner, ça lui ferait perdre du jus.

3 Pendant ce temps, dépose les légumes et les oignons dans le plat à four, sale et poivre. Quand la viande est bien dorée, mets-la sur les légumes. Sale et poivre.

4 Ajoute le thym et le beurre directement sur la viande. Pique maintenant le thermomètre à l’endroit le plus épais de la viande et enfonce la pointe jusqu’au cœur. Mets le plat au milieu du four. Attention! Pour le réglage du thermomètre: la température finale est réglée sur 55° C, mais il faudra déjà sortir la viande du four quand elle aura atteint 49° C.

5 Pendant la cuisson, arrose de temps en temps la viande avec le beurre fondu du fond du plat.

6 Quand la température est de 49° C, sors le rôti du four, couvre-le de papier alu et laisse-le reposer jusqu’à ce qu'il atteigne une température à cœur de 55° C. Le jus de viande va ainsi bien se répartir dans l’ensemble du rôti.

7 Découpe le rôti et sers-le immédiatement.

Accompagner de pommes de terre sautées et de légumes frais du marché.