Roastbeef en croûte de sel à la sauce miel-moutarde

Mon choix.

Durée totale: 50 min

Temps actif: 50 min

Moyenne



Ingrédients

Pour 6 personnes

Zutaten

800 g	roastbeef de bœuf suisse, sans gras
2 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL*
	poivre noir du moulin
2 kg	gros sel marin
40 ml	eau
1	blanc d'œuf
1 bouquet	thym citron
1	oignon
60 g	beurre
2 dl	vin blanc sec
3 cs	moutarde
1 cs	miel liquide

Valeurs nutritives

1 portion (sans pommes de terre rôties et salade) contient env.:

373	kcal
30 g	de protéines
5 g	de glucides
24 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Version de luxe

Utiliser du filet de bœuf au lieu de roastbeef.

Préparation

1. Sortir le roastbeef du frigo 1 heure avant de le préparer.

2. Faire chauffer l'huile à feu vif dans une poêle. Y saisir le roastbeef de tous côtés pendant 4-5 minutes. Sortir la viande de la poêle et poivrer généreusement.

3. Mélanger soigneusement le sel marin avec l'eau et le blanc d'œuf battu. En étaler un tiers comme fond au milieu d'une plaque de cuisson. Placer le roastbeef dessus, parsemer la viande de thym citron. Recouvrir le tout uniformément avec le reste du mélange à base de sel et presser légèrement.

4 Faire cuire dans le bas du four préchauffé à 180º C (four à air chaud 160º C) pendant 35 minutes .

5 Pendant ce temps, peler et hacher finement l'oignon. Faire chauffer le beurre dans une petite casserole, y faire revenir l'oignon haché jusqu'à ce qu'il devienne translucide et déglacer avec du vin blanc. Porter brièvement à ébullition, ajouter la moutarde et le miel et poivrer. Réserver au chaud.

6 Sortir la plaque du four et laisser reposer pendant 10 minutes. Casser la croûte de sel, retirer le roastbeef, le couper en tranches et le dresser sur des assiettes préchauffées avec la sauce miel-moutarde.

Accompagner de pommes de terre rôties et de salade.