Rôti de bœuf roulé, farce poivron et aubergine, couscous au citron

Viande Suisse
Mon choix.

Durée totale: 2 h 10 min
Temps actif: 40 min
Moyenne



Ingrédients

Pour 6 personnes

1.2 kg	épaule de bœuf suisse
2	aubergines
2	poivrons (rouge et jaune)
2	échalotes
2	gousses d'ail
1	citron bio
3 cs	huile d'olive
	sel
	poivre noir
2 cc	paprika en poudre fumé
1 cc	graines de coriandre, légèrement concassées
2	poireaux
3 cs	huile de tournesol HO ou huile de colza HOLL
2 dl	vin blanc sec
4 dl	bouillon de bœuf
2	feuilles de laurier
1 pincée	sucre
360 g	couscous
20 g	beurre

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

525	kcal
48 g	de protéines
21 g	de glucides
24 g	de lipides

Contient du gluten
sans lactose

Tipp

Un gigot d'agneau désossé se prête aussi merveilleusement à cette recette.

Préparation

Viande Suisse

Mon choix.

1 Laver les aubergines et les poivrons et les couper en petits dés, peler les échalotes et l'ail et les couper en fines lamelles. Zester et presser le citron, réserver le zeste et le jus. Chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Y faire revenir les échalotes et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides, ajouter les aubergines et les poivrons. Assaisonner avec du sel, du poivre, le paprika et la coriandre. Étuver env. 15 minutes en remuant de temps en temps. Laisser refroidir un peu. Laver les poireaux et les couper en gros tronçons.

2 Étaler l'épaule de bœuf à plat sur le plan de travail, saler et poivrer. Répartir uniformément les aubergines et les poivrons dessus en laissant un bord libre de 2 cm env. Rouler l'épaule avec précaution et la lier avec de la ficelle de cuisine.

3 Chauffer l'huile dans une cocotte à feu vif et faire dorer le rôti roulé de tous les côtés pendant 4-5 minutes. Ajouter le poireau, déglacer avec le vin blanc et le bouillon et porter à ébullition. Ajouter le laurier, le zeste de citron, couvrir et laisser mijoter env. 90 minutes à feu moyen.

4 Dès que le rôti est tendre, le retirer et le réserver au chaud. Faire fortement réduire le fond de cuisson, saler, poivrer, ajouter le sucre.

5 Dans l'intervalle, préparer le couscous comme indiqué sur l'emballage, ajouter le beurre et le jus de citron et l'égrener à la fourchette. Ôter la ficelle du rôti, le trancher et servir avec la sauce et le couscous.