



Osez les gros rôtis!

**Le rôti de bœuf braisé a déserté à tort les tables des foyers modestes. Accompagné de polenta ou de purée de pommes de terre, il constitue pourtant un mets très apprécié pour les fêtes. La viande cuite supporte parfaitement la congélation. Nous vous conseillons donc d'acheter un gros morceau et d'en congeler une partie. Les avantages parlent d'eux-mêmes: c'est plus économique, la viande est plus facile à trancher et se dessèche moins pendant la cuisson. Il est important d'attendre la fin de celle-ci pour lier la sauce, afin d'éviter qu'elle n'attache.**

#### Préparation

Rincer le rôti à l'eau froide et l'essuyer avec du papier absorbant. Saler et poivrer la viande puis la saisir dans l'huile d'olive. Une fois la viande saisie, la placer dans un récipient adapté de taille moyenne. Y faire revenir le céleri, les carottes, l'oignon et le poireau émin-



## Un rôti de bœuf braisé pour les fêtes

#### Ingrédients (pour 4 personnes)

1,5 kg de rôti de bœuf taillé dans l'épaule  
 Sel et poivre du moulin  
 1 cuiller à soupe d'huile d'olive  
 1 petit céleri  
 2 carottes  
 1 oignon  
 1 poireau  
 1 branche de romarin frais  
 3 cuillers à soupe de purée de tomates  
 7 dl de vin rouge corsé  
 Bouillon  
 Maïzena

nés. Ajouter la branche de romarin et la purée de tomates, et recouvrir la viande de vin rouge et de bouillon. Faire braiser pendant environ 4 heures à faible température (80 °C). Ajuster l'assaisonnement de la sauce. Utiliser la Maïzena pour obtenir la consistance voulue.

A lire:

Werner Wirth, *Gabelzart – Fleisch «Sanft-Garen» macht's möglich.*

La recette ci-dessus est tirée de cet ouvrage.

Photo: Proviande

**Températures à cœur pour une cuisson respectueuse de la viande  
Temps de cuisson à basse température**

Viande	Poids (g)	Temps de saisie (min)	Temps au four	Temp. du four	Temp. à cœur saignant	à point	bien cuit
<b>Bœuf</b>							
Chateaubriand	800	5	90 min	80	50	55	60
Entrecôte double	400	6	40 min	80	50	55	60
Filet	800	5	90 min	80	50	55	60
Filet	1200	6	120 min	80	50	55	60
Filet mignon	70 pce	3	20 min	80	50	55	60
Entrecôte paris.	800	12	120 min	80	50	55	60
Entrecôte paris.	3200	15	270 min	80	50	55	60
Quasi	800	10	120 min	80	50	55	60
Rôti de bœuf	1000	10	120 min	80	50	55	60
Rôti de bœuf	3900	20	300 min	80	anglais		64
Romsteak	200 pce	4	50 min	80	50	55	60
Tournedos	120 pce	3	30 min	80	50	55	60

<b>Veau</b>							
Faux-filet	600	10	90 min	80		55	60
Filet	800	5	90 min	80		55	60
Filet	1200	6	120 min	80		55	60
Entrecôte	800	10	120 min	80		55	60
Quasi	200 pce	4	30 min	80		55	60
Côtelettes	200 pce	4	40 min	80		60	65
Côte	1000	15	120 min	80		60	65
Longe	200 pce	4	30 min	80		55	60
Contre-filet	800	10	120 min	80		55	60
Noix	800	10	120 min	80		60	65

<b>Porc</b>							
Filet	400	5	90 min	80		60	65
Côtelettes	200 pce	4	45 min	80		60	65
Côte	1000	15	180 min	80		60	65
Médallions	80 pce	3	40 min	80		60	65
Contre-filet	800	10	180 min	80		60	65
Noix	800	10	120 min	80		60	65
Cou	800	10	180 min	80		60	65

<b>Agneau</b>							
Gigot à l'os	2000	20	150 min	80	55		60
Aiguillettes	200 pce	5	60 min	80	50		55
Longe	200 pce	3	30 min	80	50		55
Carré	400	4	90 min	80	50		55

Le poids et les temps de saisie et de braisage sont donnés à titre indicatif.  
 Les températures à cœur et de cuisson sont des valeurs fixes.  
 Pour le gigot d'agneau, la température à cœur se mesure à l'os.  
 La viande de veau et celle de porc ne se mangent pas saignantes.  
 L'agneau se déguste rosé.