

Boeuf et riz à l'ail en un seul plat

Préparation 10 minutes

Cuisson 70 minutes

Total 1 heure 20 minutes

Portions 2 à 4

Rôti de bœuf - paleron - de 1¼ lb (567 g), 1,5 po d'épaisseur

1 tête d'ail entière , environ 12 gousses (30 g) émincées

1 (150g) petit oignon, coupé en dés

1 cuillère à soupe (15 ml) d'huile d'arachide

2 cuillères à soupe (28g) de beurre non salé

200 grammes de légumes mélangés surgelés

Sel kasher et poivre noir moulu au goût

Mélange de bouillon de poulet

¾ tasse (188ml) de bouillon de poulet non salé

1 cuillère à café (5 ml) de sauce Worcestershire

1 cuillère à soupe (15 ml) de sauce soja légère (pas de sauce soja à faible teneur en sodium)

Épaississant

2 cuillères à soupe (18 g) de fécule de maïs

2 cuillères à soupe (30ml) d'eau froide

Riz

230 grammes (~ 1 tasse) de riz au jasmin
250 ml (1 tasse) d'eau froide



Préparer l'autocuiseur: Chauffez votre autocuiseur à feu moyen-vif (Instant Pot: appuyez sur le bouton Sauté et cliquez sur le bouton de réglage pour aller à la fonction Sauté Plus). Assurez-vous que votre autocuiseur est aussi chaud que possible (Instant Pot: attendez que l'indicateur indique HOT).

Ingrédients de préparation: Pendant que l'autocuiseur chauffe, vous pouvez préparer les ingrédients. Vous devriez avoir pour environ 24 minutes, y compris le temps de brunir

le boeuf. Assaisonnez généreusement un côté du boeuf avec du sel kasher et du poivre noir fraîchement moulu. Ajouter 1 c. à table (15 ml) d'huile d'arachide dans l'autocuiseur. Placer délicatement le côté

assaisonné du boeuf dans l'autocuiseur. Assaisonner généreusement l'autre côté de sel kasher et de poivre noir fraîchement moulu. Brunir pendant 6 minutes de chaque côté sans retourner. Retirer et mettre de côté dans un grand bol à mélanger.

Faire un mélange de poulet: Pendant que le bifteck brunit dans l'autocuiseur, mélanger 1 c. à thé (5 ml) de sauce Worcestershire et 1 c. à soupe (15 ml) de sauce soya légère avec $\frac{3}{4}$ tasse (188 ml) de bouillon de poulet non salé.

Faire sauter l'oignon et l'ail: Changer le feu à moyen. (Pot instantané: appuyez sur le bouton Annuler, puis sur le bouton Sauté et cliquez sur le bouton Ajuster jusqu'à ce qu'il atteigne Saute Normal Setting). Ajoutez l'oignon coupé en dés (150g) à l'autocuiseur. Faire sauter pendant 1 minute. Ajoutez 2 cuillères à soupe (28 g) de beurre non salé et laissez fondre le beurre. Ajouter les gousses d'ail émincées et remuer pendant environ 90 secondes jusqu'à ce qu'elles soient parfumées. Ne laissez pas l'ail brûler. Assaisonner de sel kasher et de poivre noir fraîchement moulu si désiré.

Déglacer: Verser $\frac{1}{2}$ tasse (125 ml) de mélange de bouillon de poulet et déglacer complètement le fond du pot en frottant les morceaux bruns savoureux avec une cuillère en bois. Verser le reste du mélange de bouillon de poulet $\frac{1}{4}$ tasse (63 ml).

Couper le boeuf. Après le déglacage, couper le boeuf en cubes de 1,5 à 2 pouces. Placez la viande dans l'autocuiseur.

Cuisson à la pression Boeuf et riz: Couchez un bol en acier inoxydable rempli d'une tasse (230 g) de riz au jasmin sur le dessus d'un panier à vapeur (support). Ajouter 1 tasse (250 ml) d'eau froide dans le bol de riz. Assurez-vous que tout le riz est recouvert d'eau. Fermer le couvercle et faire cuire à haute pression **MANUAL/PRESSURE** pendant 32 minutes + 10 minutes de relâchement naturel de la pression. Éteignez le feu. Relâchez la pression restante. Ouvrez le couvercle avec précaution.

Mettre de côté le riz cuit.

Épaississez la sauce et ajoutez les légumes mélangés: Ajoutez les légumes mélangés congelés dans le pot instantané. Ils vont se réchauffer en 30 secondes. Appuyez sur Annuler et de nouveau sur le bouton. **SAUTÉ** pour réchauffer la sauce. Dans un petit bol à mélanger, mélanger la fécule de maïs avec de l'eau et mélanger dans la Sauce à l'ail . un tiers à la fois jusqu'à l'épaisseur désirée. Goûter et ajuster l'assaisonnement avec du sel kasher si nécessaire.

Servir: Placer le bœuf et les légumes mélangés sur le riz au jasmin et arroser la sauce à l'ail. Servir immédiatement

Traduit de

Recette par Recettes Cook Cook à <https://www.pressurecookrecipes.com/instant-pot-hk-garlic-beef/>