

Boeuf 4 minutes



Faites le meilleur d'une coupe de boeuf abordable avec une marinade magique et quelques minutes de cuisson dans l'Instant Pot.

1-1,5 kg de rôti de ronde

C. à café = c à thé

Pour la marinade:

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

1 cuillère à café de sauce Worcestershire

2 brins de romarin

2 feuilles de laurier

3 gousses d'ail, écrasées et pelées

1 oignon moyen, coupé en morceaux de 1/2 pouce

2 c. à thé de poivre vert (ils sont plus doux que les grains de poivre noir)

1/2 cuillère à café de sel de mer

Pour finir:

1 cube de bouillon de boeuf
1 cuillère à café de moutarde en poudre
2 cuillères à café de fécule de maïs

Mettre le bœuf dans un grand sac contenant tous les ingrédients de la marinade. Mariner 24 h. au frigo. Sortir le bœuf du réfrigérateur 30 minutes avant de le faire cuire et, lorsqu'il est prêt, mettre le Instant Pot sur SAUTÉ et saisir le boeuf. Réserver la marinade dans son sac pour le moment. Prendre votre temps avec cette étape pour bien brunir la viande. Verser les ingrédients de la marinade dans la casserole et placez le bœuf saisi sur les oignons afin qu'il se soulève un peu de la base. Émietter le cube de bouillon dans l'eau. Verser suffisamment d'eau pour arriver juste au fond du bœuf, mettre le couvercle et cuire 4 m. Sur MANUAL HIGH. Lorsque les 4 minutes sont écoulées, ne touchez pas l'instant pot et laissez-le plutôt sur KEEP WARM pendant une heure pour un rôti de boeuf moyennement cuit, mi-cuit.

Lorsque l'heure est écoulée, retirer le bœuf dans une assiette de service et recouvrir d'une feuille d'aluminium.

Pour faire la sauce:

Retirer les feuilles de laurier et les brins de romarin puis remettre l'instant pot sur SAUTÉ une fois de plus. Utilisez un BRAS mélangeur pour réduire en purée les oignons et l'ail et faire une sauce lisse.

Incorporer la moutarde. Mélanger la fécule et l'eau et ajouter à la sauce. Ajouter de l'eau bouillante si elle devient trop épaisse et goûter pour l'assaisonnement avant de servir.

Au moment de servir, trancher le bœuf très finement avec un couteau bien aiguisé. Vous pouvez avoir plus de sauce que nécessaire, congelez donc les restes pour un autre jour.

Traduit et photo de :

<https://www.everynookandcranny.net/instant-pot-4-minute-beef>