



Pointe de surlonge à l'instant pot

Temp de préparation 5 m.

Temps de cuisson 30 m. Portions 4

1 pointes de bœuf de surlonge de 1 1/2 à 2 livres

2 à 4 cuillères à soupe d'huile d'olive

1/4 tasse d'oignons, coupés en dés

3 cuillères à table de farine

1/2 cuillère à soupe de sel d'ail

1/2 cuillères à thé de poivre noir

1 tasse de bouillon de boeuf

1/2 tasse de vin rouge (plus de bouillon de bœuf si vous préférez ne pas utiliser de vin)

1 conserve de crème de champignons

Placer l'Instant Pot sur SAUTÉ et ajouter l'huile d'olive,

Ajouter le surlonge, l'oignon coupé en dés, le sel d'ail, le poivre et la farine. Faire revenir jusqu'à ce que la viande soit brunie.

Ajouter ensuite le vin et le bouillon de bœuf. Il est important de bien grater le fond de la



casserole pour éviter que l'appareil ne se mette en mode BURN. Ajoutez ensuite la crème de champignons. Fermer le couvercle et assurez-vous que la soupape de pression est fermée. Utilisez le réglage **MANUAL sur haute pression pendant 25 minutes. Il faudra environ 10 minutes pour faire monter la pression. Une fois la cuisson terminée faire descendre la**

pression naturellement. Ceci devrait prendre 20 m.

Si la sauce n'est pas assez épaisse, remettre l'ip sur SAUTÉ: mélanger 1/4 de tasse d'eau et 2 c. à table de fécule. Laisser la sauce épaissir quelques minutes.

Traduit de et photo : <https://www.soulfullymade.com/instant-pot-beef-tips/>

LB

