

Rôti de bœuf et légumes braisés à la mijoteuse

TEMPS DE PRÉP

20 MIN

TEMPS TOTAL

8 H 20 MIN

PORTION

8



Imprimer



Sauver

Ingrédients

Métrique Impérial

- 2 c. à s. graines de fenouil, broyées
- 1 c. à t. sel et poivre (chacun)
- 3 lb rôti de bœuf désossé (p. ex. rôti de côtes croisées, palette ou bifteck de paleron)
- 3 c. à s. huile végétale
- 2 oignons, hachés
- 4 carottes, coupées en dés
- 2 c. à s. farine tout usage
- 1 1/2 tasses bouillon de bœuf Prêt à utiliser Sans sel ajouté, de CAMPBELL'S®
- 3 feuille de laurier

Envoyer les ingrédients par courriel + Valeur Nutritionnelle

Préparation

1. Combiner les graines de fenouil broyées et ½ cuillère à thé (2 mL) chacun de sel et de poivre; enrober le rôti du mélange.

2. Dans un grand poêlon, faire chauffer 2 cuillères à soupe (30 mL) d'huile à feu moyen-vif; saisir la viande de tous les côtés, en la retournant avec des pinces, pendant environ 10 minutes. Transférer le rôti dans la mijoteuse; réserver.
3. À feu moyen, ajouter le reste de l'huile au poêlon, si nécessaire; faire cuire les oignons et les carottes avec le reste du sel et du poivre, en remuant, pendant 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer.
4. Saupoudrer de farine; faire cuire, en remuant, pendant 1 minute.
5. Ajouter le bouillon de bœuf et les feuilles de laurier au poêlon. Amener à ébullition, en remuant et en grattant le fond du poêlon pour décoller les petits morceaux croustillants. Transférer les légumes, le bouillon et les feuilles de laurier dans le poêlon.
6. Couvrir et faire cuire à basse intensité pendant 7 à 8 heures ou jusqu'à ce que la viande se défasse à la fourchette.
7. Enlever les feuilles de laurier et dégraisser la sauce, au besoin. Découper le rôti dans le sens contraire du grain et servir avec la sauce et les légumes braisés.

Conseils et Recettes

Si vous n'avez pas de mijoteuse, cuire le rôti et les légumes dans une cocotte au four à 160 °C (325 °F) pendant environ trois heures ou jusqu'à ce que la viande se défasse à la fourchette.

Avez-vous cuisiner cette recette?

Laissez un commentaire si-dessous.