

Rôti de boeuf



Donne 4 portions

2 lb de rôti de bœuf désossé
¼ c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 branches de céleri, hachées
4 c. à soupe de beurre
2 tasses de jus de tomate
2 gousses d'ail hachées finement ou 1 c. à thé de poudre d'ail
1 cuil. à café de thym
1 feuille de laurier
4 carottes, hachées
1 oignon moyen, haché
4 pommes de terre moyennes, hachées

1. Éponger le bœuf avec du papier essuie-tout ; assaisonner de ¼ c. à thé de sel et de poivre sur tous les côtés.
2. Sélectionner la fonction Sauté "More". Mettre l'huile dans la cuve , puis faire cuire le boeuf dans l'huile pendant 6 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré, en le retournant une fois. Placer sur assiette.

3. Ajouter le céleri et le beurre dans la casserole intérieure ;

cuire 2 minutes. Incorporer le jus de tomate, l'ail, le thym et le laurier. Appuyez sur Annuler pour désactiver la fonction Sauté.

4. Déposer le bœuf sur le contenu de la marmite intérieure et presser dans la sauce. Cuire à Manual/Pressure cook 1 heure 15 minutes.

5. Une fois la cuisson terminée, relâchez la pression en utilisant la fonction de libération naturelle. Transférer le bœuf sur une planche à découper. Jeter la feuille de laurier.

6. Enlever l'excès de gras de la surface. Choisissez la fonction Sauté et régler à High "plus". Cuire 18 minutes, ou jusqu'à ce que le liquide soit réduit d'environ la moitié (2½ tasses). Appuyez sur Annuler pour désactiver la fonction Sauté.

7. Ajouter les carottes, l'oignon et les pommes de terre. Couvrez et verrouillez le couvercle et assurez-vous que l'évent est au niveau de l'étanchéité. Sélectionner Manuel/Pressure cook et cuire à haute pression pendant 10 minutes.

8. Une fois la cuisson terminée, dépressuriser rapidement. À l'aide de la fonction Sauté, laisser mijoter à feu doux.

9. Assaisonner avec plus de sel et de poivre au goût.

Suggestion de service : Servir avec du brocoli cuit à la vapeur pour ajouter de la couleur vive au plat !

Note de la traductrice : je trouve le temps de cuisson donné trop long, souvent les tableaux donnent 20 m. par livre ou 60 m. pour un rôti de 3 livres. Je vous conseille de faire cuire 40 à 45 m. De laisser la pression descendre naturellement et de vérifier la cuisson avant de mettre vos légumes. La dépressurisation naturelle aide à attendrir la viande, elle n'est pas à négliger.

Traduit de : Fix-It and Forget-It Instant Pot Cookbook. Photo : <https://www.lecremedelacrumb.com/instant-pot-pot-roast-potatoes/>