

Rôti de boeuf avec sauce à l'oignon

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 70 minutes

Portions : 4

3 lb (1300 g) de rôti de boeuf type tôte de palette ou côtes croisées

Sel et poivre

1 c. à soupe d'huile d'olive

2 oignons jaunes , hachés

4 gousses d'ail, émincées

3 tasses de bouillon de bœuf

2 c. à soupe de sauce Worcestershire

1 c. à thé de thym séché

1 c. à thé de persil séché

2 carottes, pelées en rondelles épaisses

2 c. à soupe de fécule de maïs + 2 c. à soupe d'eau

Persil fraîchement haché

Assaisonner généreusement la viande avec du poivre et du sel. Mettre de côté. Appuyer sur le bouton SAUTE pour chauffer l'Instant Pot. Ajouter l'huile. Quand l'huile est chaude, ajouter la viande assaisonnée et faire saisir pendant 7 à 8 minutes de chaque côté.

Transférer la viande dans une assiette et réserver.

Ajouter les oignons + l'ail au instant pot. Remuer et faire sauter pendant 2-3 minutes.

Transférer la viande à l'IP.

Verser le bouillon de bœuf + la sauce Worcestershire + le thym + le persil et mélanger doucement. Cuire à MANUAL/PRESSURE COOK 60 minutes.

Faire un libération rapide de la pression (refermer et ouvrir par a coup si du bouillon veux sortir de la valve), ajouter les carottes et remettre à cuire en mode sous pression 5 minutes.

Pendant ce temps, mélanger la fécule de maïs et l'eau dans un petit bol et réserver.

Lorsque la minuterie sonne, laisser la pression se relâcher naturellement pendant 10 minutes.

Ouvrir le couvercle et transférez délicatement la viande dans une assiette de service (utilisez des cuillères perforées). Transférer également les carottes.

Ajouter le mélange de fécule de maïs à l'IP. Appuyez sur SAUTE et laissez chauffer jusqu'à l'obtention de la consistance désirée. Ajuster le sel et le poivre.

Servir la sauce versée sur le rôti et les légumes avec du persil fraîchement haché.

Traduit de : instant pot 101