

# 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 cotes croisees

Sel et poivre

1 cuillere à soupe d'huile d'olive

2 oignons jaunes , hachés

4 gousses d'ail, émincées

3 tasses de bouillon de boeuf

2 cuilleres à soupe de sauce Worcestershire

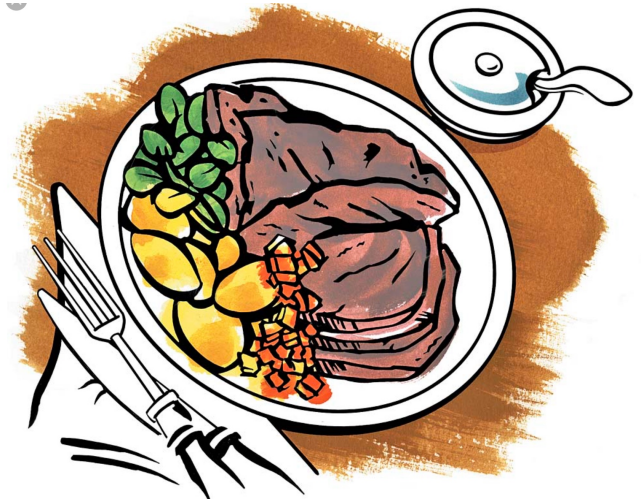
1 cuillere à thé de thym séché

1 cuillere à thé de persil séché

2 carottes entières, pelées

2 cuillerées à soupe de fécule de maïs + 2 cuillerées 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 boeuf + la sauce Worcestershire + le thym + le persil et mélanger doucement. Ajouter ensuite les carottes entières. Cuire à MANUAL/PTESSURE 70 m.

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..

*Note de la traductrice : dans la recette originale on demande du chunck roast (épaule de boeuf). Vous pouvez utiliser un rôti de palette ou de cotes croisees.*

*CAROTTES. Je vous conseille de faire cuire le rôti 60 m. et après avoir dépressurisé rapidement, ouvrir le couvercle pour ajouter les carottes. Refermer et cuire le 10 m. Restant.*

Traduit de : instant pot 101.