



Ragoût de surlonge de bœuf

Portions : 4

Assaisonnement :

- 3 c. à table de farine
- 2 c. à thé d'assaisonnement pour bifteck
- 2 c. à thé de poudre d'ail
- 1 c. à thé de poudre d'oignon
- 1 1/4 c. à thé de sel casher
- 1/2 c. à thé Poivre

Pour faire dorer le bœuf :

- 2 lb de rôti de surlonge de bœuf, coupé en cubes de 2 po
- 2 c. à table d'huile d'olive
- Sauce au jus de viande
- 2 c. à table de beurre
- 1 oignon, haché
- 2 lg de gousses d'ail, hachées finement
- 1/3 tasse de vin rouge (ou bouillon de bœuf)
- 1 c. à thé Bouillon de boeuf
- 1 (10,5) oz de Consommé de boeuf en conserve
- 1 c. à table de sauce Worcestershire
- 1 c. à thé feuilles de thym (non moulues)

Mode d'emploi

Frotter l'assaisonnement

Dans un sac d'un gallon, mélanger les ingrédients de l'assaisonnement. Réserver.

Faire dorer la viande

Allumez le réglage Sauté de l'instant pot (température élevée).

Couper le rôti en cubes de 2 pouces et les mettre dans le sac avec le mélange d'assaisonnement.

Secouer le sachet pour enrober toute la viande avec l'assaisonnement.

Quand l'instant pot est chaud, ajouter l'huile. Ajouter ensuite la moitié des cubes de bifteck en une seule couche. Faire dorer les deux côtés, mais ne pas cuire à fond, et les déposer dans une assiette. Répéter l'opération avec la deuxième moitié de la viande.

Préparer la sauce

Ajouter le beurre et l'oignon dans la casserole. Remuez et grattez le fond de la cuve en grattant tous les morceaux dorés.

Ajouter l'ail, remuer. Cuire environ 20 secondes, puis ajouter le vin rouge.

Ajouter le bouillon, le consommé, la sauce Worcestershire et les feuilles de thym. Bien mélanger pour dissoudre le bouillon.

Annulez le réglage Sauté.

Conseils pour la cuisson du boeuf

Remettre les pointes de bœuf dans la casserole. Fermer le couvercle et le sceller.

Régler le temps de cuisson à 25 minutes. Haute pression.

Une fois le temps de cuisson terminé, laisser reposer la casserole pendant 10 minutes sans la déranger.

Tournez le bouton de purge de la vapeur sur « venting » et relâchez la pression restante.

Remuer, goûter la sauce et ajuster le sel, si nécessaire.

Servir sur de la purée de pommes de terre, du riz ou du riz au chou-fleur.

Notes sur les recettes

Si la sauce n'est pas aussi épaisse que vous le désirez, dans une tasse, fouettez ensemble 2 c. à table de fécule de maïs et 2 c. à table d'eau froide jusqu'à dissolution complète. Faire sauter de nouveau et lorsque la sauce mijote, incorporer la purée de fécule de maïs en remuant. Remuer jusqu'à épaississement, puis éteindre.

<https://www.simplyhappyfoodie.com/instant-pot-beef-tips/>