



Roast beef saignant

Rôti de bœuf 4 livres (haut ou bas rond)

1 cuillère à soupe de sel casher

1/2 tasse de vin Shaoxing ou de Sherry sec

1/4 tasse d'eau douce

1 cuillère à café de base de boeuf

1 cuillère à soupe de sauce de poisson de qualité supérieure facultative

2 gousses d'ail frais

1 feuilles de laurier

Mélange à Frotter

1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge

1 cuillère à soupe de poivre noir fraîchement moulu

2 cuillères à café d'ail granulé

2 cuillères à café d'assaisonnement maison TOG

2 cuillères à café de graines de moutarde sèches / moulues

Instructions

Enduire le viande de Sel Cacher et sceller dans une pellicule plastique. Placez au réfrigérateur pendant au moins une heure ou jusqu'à 24 heures.

Melanger les ingrédients a frotte. Retirer le boeuf de la pellicule plastique et masser dans le boeuf.

Sélectionnez Sauté sur l'autocuiseur et laissez chauffer complètement.

Placer le bœuf dans le pot de cuisson et faire saisir pendant 20 secondes. Retournez et faites saisir chaque côté pendant AU MOINS 5 secondes et retirez le rôti dans une assiette.

Verser le sherry sec ou le vin shaoxing dans la marmite. Ajouter la base de bœuf, la sauce de poisson, l'eau, l'ail, les gousses et la feuille de laurier.

Placez le trivet dans la marmite et placez le rôti sur le dessus.

Verrouillez le couvercle et fermez la soupape de pression. Cuire à basse pression pendant 4 minutes. * Lorsque le bip retentit, attendez 35 minutes (le pot doit rester sur Keep Warm).

Retirer la pression rapidement et vérifier la température. Si le rôti n'est pas entre 115 et 120 degrés (rare), replacez le couvercle et laissez reposer pendant 8 minutes supplémentaires

jusqu'à ce que la température désirée soit atteinte. Pour Medium Rare, la température devrait être de 125 degrés.

Retirer le rôti de la marmite et couvrir de papier d'aluminium 15-20 minutes avant de le trancher. Pour des résultats optimaux, placez au réfrigérateur pendant la nuit avant de trancher. Tranchez le papier fin et utilisez-le pour les sandwiches.

Remarques

Le temps de cuisson est pour un rôti de 4 lb de rôti rond ou de fond rond.

Pour un plus petit rôti, vérifiez la température après 30 minutes.

Ajoutez 10 minutes de temps "Maintien au chaud" pour chaque 1/2 livre de poids de rôti.

Si le rôti est un morceau plus long, mais plus étroit, vous voudrez peut-être commencer à vérifier la température à 40 minutes.

Si vous voulez que votre rôti soit moins rose, NE PAS le cuire plus longtemps sous pression. Il suffit de laisser reposer plus longtemps.

Préférence de couleur

115 degrés pour rare

125 pour moyennement rare

130 pour moyen

Le rôti continuera à cuire pendant qu'il repose.

Pour les sandwiches

Si vous coupez le rôti de bœuf tout de suite, une grande partie du jus s'écoulera immédiatement. Veillez à utiliser un couteau de chef de très bonne qualité, très tranchant.