

ROSBIF ORIENTAL

Marinade: env. 12 heures. Préparation et cuisson: env. 40 min

Cuisson à basse température: env. 2 heures

Préparatifs: sortir la viande du réfrigérateur env. 1 heure avant de saisir.

Préchauffer le four à 80 °C, chauffer le plat, les assiettes et la saucière.

800 g de rosbif

Marinade au miel

4 c. à soupe de bouillon de légumes dégraissé

3 c. à soupe de miel liquide

1 gousse d'ail, pressée

1 c. à café de cumin en poudre

1 sachet de safran

bien mélanger, badigeonner la viande avec la moitié de la marinade. Couvrir et réserver le restant au frais. Couvrir et laisser mariner la viande env. 12 heures au réfrigérateur. Enlever la marinade.

$\frac{3}{4}$ c. à café de sel, un peu de poivre

beurre à rôtir

assaisonner la viande

chauffer fortement dans une poêle, baisser le feu, saisir la viande env. 10 min, sur toutes les faces, attendre la formation d'une croûte avant de retourner, poser sur le plat préchauffé. Piquer le thermomètre à viande dans la partie la plus épaisse

Cuisson: env. 2 heures au milieu du four préchauffé. (Température à cœur: env. 55 °C (à point). Peut patienter env. 1 heure à 60 °C)

Sauce aux épices

marinade réservée

2 dl de bouillon de légumes

porter à ébullition dans une casserole, faire réduire de moitié

env. 1 dl de demi-crème à sauce

selon besoin sel, poivre

incorporer, porter à ébullition

assaisonner

Par personne: lipides 17 g, protéines 46 g, hydrates de carbone 16 g, 1651 kJ (395 kcal)

