

Rosbif piqué

Mise en place et préparation: env. 20 min
Cuisson: env. 40 min

1 kg de rosbif

4 gousses d'ail, partagées
dans la longueur

8 brindilles de thym

1 c. à café de moutarde

½ c. à soupe de jus de citron

1 c. à soupe d'huile

1 c. à café de sauce
Worcestershire

¼ de c. à café de sel

un peu de poivre du moulin

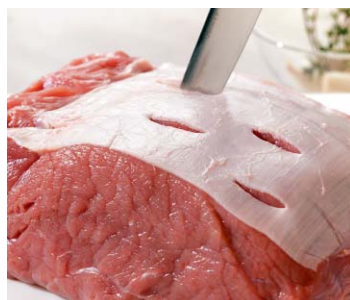
1. Sortir la viande du réfrigérateur env. 1 heure avant, la piquer d'ail (voir «Tour de main»).
2. Bien mélanger la moutarde avec les autres ingrédients, en badigeonner la viande, déposer sur une plaque chemisée de papier cuisson. Piquer le thermomètre à viande dans la partie la plus épaisse de la viande.

Cuisson: env. 40 min au milieu du four préchauffé à 200° C. La température à cœur de la viande doit être d'env. 55° C. Laisser reposer env. 10 min, recouvert d'une feuille d'aluminium. Chauffer un plat et des assiettes. Découper le rosbif en tranches, dresser sans attendre sur les assiettes chaudes.

Préparation à l'avance: piquer la viande la veille. Mélanger la moutarde avec le jus de citron, l'huile, la sauce Worcestershire et le poivre (sans le sel), en badigeonner la viande, laisser mariner au réfrigérateur. Sortir du réfrigérateur env. 1 heure avant cuisson, saler.

Servir avec: légumes en corbillons de pommes de terre, sauce béarnaise.

Par personne: lipides 17 g, protéines 56 g, glucides 1 g, 1580 kJ (379 kcal)



Tour de main: à l'aide d'un étroit couteau pointu, faire 8 entailles en quinconce sans dépasser le milieu de la viande. Glisser dans chaque entaille une demi-gousse d'ail avec une brindille de thym.