

## Côte couverte à l'anglaise

Marinade: env. 12 heures. Préparation: env. 10 min. Rôtir au four: env. 45 min  
Pour 6 personnes

1¼ kg de rôti de bœuf  
(p. ex. côte couverte)

attacher avec de la ficelle de cuisine  
(voir p. 2)

### Marinade

1½ c. à soupe de moutarde  
4½ c. à soupe de vin rouge et autant d'huile  
1½ c. à soupe de sauce Worcestershire  
1 gousse d'ail, pressée  
2 c. à café de feuilles de thym  
½ c. à café de paprika  
¼ de c. à café de curry doux  
un peu de poivre

1 c. à café de sel

2 c. à soupe de beurre à rôtir

bien mélanger le tout, badigeonner la viande des ⅔ de la marinade, couvrir et réserver le reste au frais. Couvrir et laisser mariner la viande env. 12 heures au réfrigérateur. Sortir la viande env. 1 heure avant de saisir, enlever la marinade

saler la viande

chauffer fortement dans une petite casserole. Chauffer la plaque à gâteau, y poser la viande, arroser de beurre à rôtir (photo 1)

**Rôtissage:** saisir la viande env. 10 min dans la partie inférieure du four préchauffé à 240 °C sans retourner. Baisser le feu à 180 °C, piquer le thermomètre à viande dans la partie la plus épaisse. Badigeonner de temps en temps le rôti avec la marinade restante (photo 2), rôtir encore env. 35 min. La température à cœur devrait être d'env. 50 °C. Sortir la viande, couvrir et laisser reposer env. 15 min (photo 3). La température à l'intérieur de la viande monte encore d'env. 5 °C; la température à cœur du rôti atteint donc env. 55 °C. Trancher le rôti transversalement aux fibres.

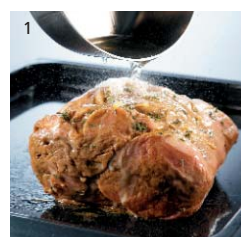
Par personne: lipides 24 g, protéines 42 g, hydrates de carbone 1 g, 1623 kJ (388 kcal)

**Idéal avec:** sauce au poivre vert (voir en bas) ou jus balsamique (voir en bas).

### Suggestion

Saisir la viande env. 5 min dans une poêle dans un peu de beurre, poser sur la plaque chaude, piquer le thermomètre à viande. **Cuisson:** dans la partie inférieure du four préchauffé à 180 °C, jusqu'à ce que la température à cœur souhaitée (45 °C) soit atteinte. Sortir la viande, couvrir et laisser reposer comme ci-dessus.

La recette convient aussi pour: bœuf, agneau, chevreuil.



1 Chauffer une plaque à gâteau dans la partie inférieure du four préchauffé à 240 °C. Chauffer fortement du beurre à rôtir dans une petite casserole. Sortir la plaque du four, poser la viande dessus, arroser avec le beurre à rôtir très chaud, afin que les pores de la viande se ferment. Glisser la plaque dans la partie inférieure du four.

2 Pour le rôti à l'anglaise, il n'y a pas d'adjonction de liquide. Selon goût, le rôti peut être badigeonné de marinade de temps en temps.

3 Sortir le rôti du four à env. 5 °C en dessous de la température à cœur souhaitée. Couvrir d'une feuille d'alu en serrant, laisser reposer env. 15 min. La température à cœur de la viande continue de monter de 5 °C.



### Sauce au poivre vert

Pour env. 3 dl  
**Réduction:** faire réduire 1 gousse d'ail, pressée, 3 dl de fond\*, 2 dl de vin rouge et 2 cc de sucre à env. 3½ dl, filtrer.  
**Sauce:** bien mélanger 4 cc de farine et autant de beurre, ajouter par portions en remuant au fouet. Ajouter 1 cs de grains de poivre vert en saumure. Baisser le feu, cuire env. 10 min à feu doux, en remuant de temps en temps.



### Jus balsamique

Pour env. 1 dl  
**Réduction:** faire réduire 1½ dl de fond\* et ½ dl de vinaigre balsamique à 1 dl.  
**Jus:** délayer 1 cc de Maïzena express brune dans le liquide bouillant, cuire le jus env. 1 min, assaisonner avec du sel et du poivre selon besoin.

\* Assortir le fond au type de viande (p. ex. fond de volaille pour la volaille).

## Temps de rôtissage au four

Morceaux (d'une pièce)	saisir au four	rôtir au four
<b>Bœuf</b>		
Côte couverte (env. 1¼ kg)	env. 10 min/240 °C	env. 35 min/180 °C (à point)
Filet (env. 800 g)	env. 10 min/240 °C	env. 20 min/180 °C (à point)
Rosbif (env. 1 kg)	env. 10 min/240 °C	10 à 20 min/180 °C (à point)
Rumsteck (env. 800 g)	env. 10 min/240 °C	env. 25 min/180 °C (à point)
<b>Veau</b>		
Côtelette (env. 1¼ kg)	env. 20 min/220 °C	env. 50 min/180 °C
Épaule/cuisseau (env. 1¼ kg)	env. 20 min/220 °C	env. 1½ heure/180 °C
Filet (env. 1¼ kg)	env. 20 min/220 °C	env. 50 min/180 °C
Filet mignon (env. 800 g)	env. 10 min/220 °C	env. 20 min/180 °C
Jarret (env. 1,3 kg)	env. 20 min/220 °C	env. 1½ heure/180 °C
Poitrine (env. 1¼ kg), farcie/roulée	env. 20 min/220 °C	env. 1½ heure/180 °C
<b>Porc</b>		
Côtelette (env. 1¼ kg)	env. 30 min/220 °C	env. 50 min/180 °C
Cou (~ 1 kg), jarret (~ 1,3 kg)	env. 20 min/220 °C	env. 1½ heure/180 °C
Épaule, jambon (env. 1¼ kg)	env. 20 min/220 °C	env. 1½ heure/180 °C
Filet (env. 1¼ kg)	env. 30 min/220 °C	env. 40 min/180 °C
Filets mignons (d'env. 400 g)	env. 10 min/220 °C	env. 20 min/180 °C
Poitrine (~ 1¼ kg), farcie/roulée	env. 20 min/220 °C	env. 1½ heure/180 °C
<b>Agneau</b>		
Carrés (d'env. 400 g)	env. 20 min/240 °C	
Gigot (env. 2 kg)	env. 20 min/240 °C	env. 1 heure/180 °C
<b>Gibier</b>		
Cuissot de chevreuil (env. 2½ g)	env. 20 min/240 °C	env. 1¼ heure/180 °C
Selle de chevreuil (env. 1½ kg)	env. 12 min/250 °C*	
<b>Volaille</b>		
Ailes de poulet (d'env. 60 g)	env. 45 min/200 °C	ou env. 20 min/220 °C
Canard (env. 2 kg)	env. 10 min/220 °C	env. 70 min/180 °C
Coquelets (d'env. 500 g)	env. 50 min/220 °C	
Cuisses de poulet (d'env. 250 g)	env. 40 min/220 °C	
Dinde (4 - 5 kg)	env. 1 heure/180 °C	env. 3 heures/130 °C
Poulet (env. 1,2 kg)	env. 1 heure/200 °C*	
Rôti roulé de dinde (env. 1 kg)	env. 20 min/240 °C	env. 1 heure/180 °C
<b>Divers</b>		
Rôti haché	env. 50 min/220 °C	

\* laisser reposer env. 10 min dans le four déclenché, porte entrouverte.

## Ficeler le rôti roulé



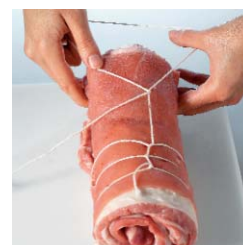
### Rouler le rôti

Poser la poitrine de veau (partie mince), côté lisse vers le bas, sur le plan de travail. Assaisonner selon goût, rouler en serrant.



### Ficeler le rôti roulé

Attacher la ficelle autour du rôti à une extrémité, nouer en laissant dépasser env. 6 cm de ficelle. Former une boucle (photo à droite), faire tourner la boucle sur elle-même ...



... Tirer la boucle sur le rôti, ramener à 3 cm de la première boucle nouée, tendre la ficelle, attacher. Continuer ainsi jusqu'à ce que tout le rôti soit ficelé.

Retourner le rôti, poser la ficelle sur toute la longueur du rôti, ajouter 15 cm, couper la ficelle. Tirer la ficelle sur toute la longueur en l'enroulant autour de chacune des boucles transversales (ne pas tresser). Attacher l'extrémité de la ficelle à l'autre extrémité dépassant du premier nœud, couper les deux bouts à 1 cm.



### Variante simple

Couper des tronçons de ficelle d'env. 7 à 9 cm, les poser transversalement sous le rôti roulé, nouer chaque ficelle autour du rôti, couper les extrémités en laissant env. 1 cm.

**Suggestion:** d'autres pièces (cou, côte couverte, épaule) peuvent être ficelées.