

Rôti de bœuf congelé et ses légumes

Rôti de bœuf

Rôti de bœuf de 3-4 lb

3/4 tasse de bouillon de boeuf ou d'eau

Sel de mer

Poivre noir frais

Assaisonnement pour viande préféré, tel que épices pour steak de Montreal

Carottes et purée de pommes de terre

3-4 livres de pommes de terre Russet, pelées et coupées en morceaux de 2 pouces

5-6 grosses carottes, pelées et coupées en morceaux de 2 pouces

1 tasse d'eau

4 c. à table de beurre, divisé

1/2 à 3/4 tasse de lait ou de crème

1/2 c. à thé de poudre d'ail

Sel de mer, au goût

Poivre noir frais, au goût

Pour cuire le rôti de boeuf congelé.

Dans l'autocuiseur électrique, placer le support, le bouillon de bœuf ou l'eau. Placer le boeuf congelé sur le support et saupoudrer généreusement de sel, de poivre et de votre assaisonnement à viande préféré comme les épices de Montréal pour steak.

Régler l'autocuiseur sur **MANUAL/PRESSURE HIGH** pendant 60 minutes. Cela peut prendre un certain temps pour que l'instant pot pressurise avec de la viande congelée à l'intérieur, donc ne vous inquiétez pas. Une fois le temps écoulé, laisser la pression se relâcher naturellement. Cela peut prendre jusqu'à 20 minutes. Ouvrir l'instant pot et retirer soigneusement le boeuf. Utiliser les jus de cuisson pour faire votre sauce préférée!

Pour cuire les carottes et la purée de pommes de terre

Éplucher les pommes de terre et les carottes et coupez-les en gros morceaux de 2 pouces.

Ajouter les pommes de terre dans le fond de votre autocuiseur et ajouter l'eau.

Placez un panier à vapeur en métal sur le dessus de vos pommes de terre et ajoutez les carottes. Si vous n'avez pas de panier à vapeur, utiliser le support fourni avec l'autocuiseur.

Cuire les légumes sur **MANUAL/Pressure**. Faire baisser la vapeur rapidement à la fin de la cuisson. À l'aide de



pinces, retirer délicatement les carottes et ajoutez 2 cuillères à soupe de beurre aux légumes encore chaud. Ajouter le poivre au goût et couvrir jusqu'au moment de servir.

En utilisant la pince, retirer le panier à vapeur car il sera encore chaud. Enlever l'eau qui pourrait rester dans les pommes de terre.

Garder les pommes de terre dans la cuve et les écraser. Incorporer le lait ou la crème, 2 cuillères à soupe de beurre et le sel, le poivre et l'ail en poudre pour assaisonner au goût. Vous pouvez ensuite garder les pommes de terre dans l'autocuiseur électrique pour garder au chaud jusqu'au moment de servir.

Si vous avez trop de bouillon pour faire votre sauce, enlever une partie. Remettre le ip sur SAUTÉ et épaissir le bouillon avec de la fécule et de l'eau.

Remarques

Cuisson de la viande à l'instant pot

Il est important de laisser la viande relâcher naturellement la pression (NPR). Si vous effectuez une relâche rapide (QR), vous risquez que votre viande devienne sèche et dure. Cela vaut pour le bœuf, le porc, le poulet, etc. CEPENDANT Si vous ou votre famille commencez à être un peu affamé, laissez-le NPR au moins 15 minutes, 10 si vous êtes très pressés. Plus le temps de repos est court, plus la viande risque d'être sèche. Il est cependant parfois difficile de faire autrement.

TCuisson de la viande à l'instant pot - Secrets d'une viande tendre et juteuse et photo de : et photo de : <https://freshfromthepot.com/instant-pot-recipes/pressure-cooker-frozen-beef-roast-vegetables-recipe/>