

Rôti de boeuf à l'ancienne

Temps de préparation 35 minutes
Temps de cuisson 1 heure 30 minutes
Durée totale 2 heures 5 minutes
Portions 4

1 rôti de 3 livres
1 cuillère à soupe d'huile végétale
1 tasse d'oignon brun ou jaune coupé en dés
14,5 onces de bouillon de boeuf faible en sodium
1 cuillère à soupe de pâte de tomates
2 feuilles de laurier
3 carottes moyennes pelées et coupées en morceaux de 2 pouces
6 pommes de terre rouges coupées en quartiers
1 cuillère à soupe de persil frais haché finement
1/4 tasse de farine tout usage
1/4 tasse d'eau
Sel et poivre



Enlever le rôti de son emballage et l'essuyer avec un essuie-tout. Saler et poivrer généreusement de tous les côtés.

Allumez votre Instant Pot pour faire sauter. Une fois chaud, ajouter l'huile végétale dans le récipient. Placer le rôti dans la poêle chaude et le saisir de chaque côté pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer le rôti dans une assiette et réserver.

Ajouter les oignons dans le récipient. Cuire pendant 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient ramollis. Remuer de temps en temps, en grattant le fond de la casserole pour enlever les morceaux bruns.

Ajouter le bouillon de boeuf, la pâte de tomates et les feuilles de laurier aux oignons. Remuer jusqu'à ce que la pâte de tomates soit incorporée. Remettre le rôti dans la poêle. Couvrez et verrouillez le couvercle en place. Avec la valve sur l'étanchéité, utilisez l'option manuelle pour régler le Instant Pot à haute pression pendant 75 minutes.

Une fois la cuisson terminée. Laisser la pression se relâcher naturellement pendant 15 minutes. Ensuite, relâchez rapidement la pression restante. (J'utilise un torchon de cuisine lorsque je déplace la valve pour éviter les brûlures de vapeur.) Retirez le rôti de la poêle et placez-le sur une assiette ou une planche à découper. Couvrir de papier d'aluminium et réserver.

Retirer les feuilles de laurier et ajouter les carottes et les pommes de terre dans le récipient. Couvrez et verrouillez le couvercle en place. Avec la valve sur l'étanchéité, utilisez l'option manuelle pour régler le Instant Pot à haute pression pendant 3 minutes. Une fois la cuisson terminée, relâchez rapidement la pression. Transférer les légumes dans un bol à l'aide d'une cuillère à rainures. Saupoudrer de persil et remuer délicatement.

Dans un bol moyen, mélanger la farine et l'eau jusqu'à consistance lisse. Versez ensuite le liquide du récipient Instant Pot dans une passoire. Jeter tous les solides. Verser le liquide de cuisson dans un séparateur de graisse. Verser 1/2 tasse du liquide de cuisson dans le mélange de farine et le reste dans le récipient. NE versez PAS le gras à nouveau. Remuer le mélange de farine jusqu'à ce qu'il forme une bouillie et qu'il soit bien mélangé. Verser la bouillie dans le récipient.

Tourner la casserole instantanée pour faire sauter et porter la sauce à ébullition, en fouettant souvent. Cuire jusqu'à ébullition et épaissir. Éteignez l'autocuiseur. Transférer la sauce sur une saucière.

Découvrir le rôti et le couper en gros morceaux. (J'ai jeté tous les gros morceaux de gras qui étaient tout seuls.) Mettre le rôti sur un plat de service. Si désiré, placer les carottes et les pommes de terre sur le bord de l'assiette de service autour du rôti ou servir les légumes dans leur propre bol de service. Verser un peu de sauce sur le rôti et réserver le reste pour les repas. Servir immédiatement.

Notes

J'ai utilisé 2 grosses carottes. J'ai coupé les carottes en quartiers longs, puis en morceaux de 2 pouces. De plus, les pommes de terre rouges que j'avais l'air grosses par rapport aux photos du livre de cuisine, alors je les ai coupées en deux, puis coupées en quatre à chaque moitié. Utilisez votre jugement sur la taille des légumes. Vous voulez des gros morceaux rustiques, pas des petits morceaux de la taille d'une soupe.

Traduit et photo de : https://breadboozebacon.com/wprm_print/14378