

Steak de surlonge

Préparation : 20 min.

Cuisson : 15 min.

Donne: 4 portions

2 c. à table d'huile d'olive

1 bifteck d'aloiau (1 lb), coupé en cubes

1/2 c. à thé de sel

1/4 c. à thé de poivre

1/3 tasse de vin rouge sec ou de bouillon de

1/2 lb de champignons portobello tranchés

1 petit oignon, coupé en deux et en tranches

2 tasses de bouillon de boeuf

1 cuillère à soupe. de sauce Worcestershire

3 à 4 c. à soupe de fécule de maïs

1/4 de tasse d'eau froide



bœuf

Purée de pommes de terre cuite chaude

Placer l'instant pot sur SAUTÉ. Ajouter l'huile. Saupoudrer le bœuf de sel et de poivre. Faire brunir la viande par portions en ajoutant de l'huile au besoin. Transférer la viande dans un bol. Ajouter le vin à l'autocuiseur, bien gratter le fond de la casserole en brassant pour détacher les morceaux collés. Remettre le steak dans l'instant pot et ajouter le bouillon, la sauce Worcestershire, l'oignon et les champignons.

Cuire 15 m. à MANUAL/PRESSURE COOK. Dépressuriser rapidement. Dans un petit bol, mélanger la fécule de maïs et l'eau jusqu'à consistance lisse; incorporer graduellement au mélange de boeuf. Cuire et remuer jusqu'à épaississement de la sauce, 1 à 2 minutes. Servir avec de la purée de pommes de terre.

Traduit de : Taste of house instant pot cookbook