

# Roastbeef

Pour 6 personnes



## Menu pour la fête des mères

Pour les cuisiniers et cuisinières en herbe, nous suggérons un menu coloré. A toutes les mamans une heureuse fête !

**Salade verte et rouge parsemée de fleurs**  
(primevère, bourrache, etc.)

**Roastbeef**  
**Sauce aux herbes**  
**Nouilletes**

**Salade de fruits frais servie avec une glace à la vanille**

## Préparation

1 kg de viande  
(de bœuf adaptée pour cette préparation)

1 cs d'huile, 1 cc de moutarde, paprika, poivre

Rissoler de toutes parts le morceau de viande dans une poêle contenant un peu de beurre à rôtir.

Badigeonner la viande.

La déposer sur une grille, poser le tout sur la plaque du four.

La mettre dans le four préalablement chauffé à 80°C (chauffage sol et voûte).

Temps de cuisson pour 600 g de viande au minimum 1.30 h. (pour 1 kg de viande au minimum 2 h.).

Retourner à mi-cuisson et saler.

A la fin du temps de cuisson la viande peut se trancher directement (avec un couteau électrique ou à viande). Faire de fines tranches. Servir de suite.

---

**Technique basse température pour la cuisson du roastbeef: la température relativement basse, maintenue longtemps, coagule les protéines lentement et régulièrement, si bien que la viande reste rouge et moelleuse sans saigner.**

Compter 150 g de viande par personne.

Choisir une viande bien rassie (dans le romsteck: romsteck large, savoureux, étroit ou l'aiguillette).

### Remarques:

Si votre viande doit rester plus longtemps au four cela ne pose pas préjudice à la qualité. La laisser dans le four à même température jusqu'au moment de faire le service.

Bon appétit !