

RÔTI à LA CUILLÈRE RÔTI LENTEMENT



Un rôti de bœuf tendre et juteux, cuit lentement au four à basse température pour préserver toute sa saveur et obtenir une texture fondante à souhait. Ce plat traditionnel tire son nom du fait qu'une fois prêt, la viande est si tendre qu'elle peut être découpée à la cuillère. Le rôti est généralement assaisonné d'un mélange d'ail frais, de romarin, de thym et de poivre noir fraîchement moulu, avant d'être saisi à feu vif pour enfermer les sucs, puis cuit longtemps avec des légumes-racines caramélisés comme des carottes, des pommes de terre et des panais.

Infos

- **Temps de préparation:** 10 mins
- **Temps de cuisson:** 195 mins
- **Portions:** 6

Ingredients

- 2 gousses d'ail, finement hachées
- 1/2 cuillère à café de poudre de chili
- 1/2 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de sel casher
- 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu
- Une pincée de poivre de Cayenne
- 3 livres de rôti de bœuf de haut de surlonge (ou rôti à la cuillère)
- 2 cuillères à café d'huile d'olive extra vierge

Préparation

Etape 1

Rassembler les ingrédients. Chauffer le four à 425 F. Tapisser une rôtissoire de papier d'aluminium et placer une grille dans la rôtissoire.

Etape 2

Dans un petit bol, mélanger 2 gousses d'ail (finement hachées), 1/2 cuillère à café de poudre de chili, 1/2 cuillère à café de cumin moulu, 1 cuillère à café de sel casher, 1/2 cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu et une pincée de poivre de Cayenne.

Etape 3

Placer 3 livres de rôti de bœuf dans la poêle préparée et le frotter sur tous les côtés avec 2 cuillères à café d'huile d'olive extra-vierge. Frotter le rôti avec le mélange d'assaisonnements.

Etape 4

Faire rôtir le bœuf dans le four préchauffé pendant 15 minutes. Réduire la température du four à 225 F et continuer à rôtir pendant environ 3 heures de plus (environ 45 minutes à 1 heure par livre), ou jusqu'à ce que la viande soit cuite comme souhaité.

Etape 5

Pour un rôti mi-saignant, le thermomètre à viande ou la sonde du four placée dans la partie la plus épaisse du rôti doit indiquer une température comprise entre 130 et 135 degrés Celsius.

Etape 6

Recouvrir le rôti d'une feuille d'aluminium sans serrer et le laisser reposer pendant 10 minutes avant de le découper. Trancher et servir avec les accompagnements de votre choix.