

Et finalement

Voici quelques conseils et des recettes pour tirer partie de votre rosbif à cuisson rapide.

Doublez la quantité :

Si vous désirez servir plusieurs personnes en moins d'une heure, utilisez 2 rosbifs à cuisson rapide. Le repas de 4 à 6 personnes sera prêt en même temps que la purée de pommes de terre.

Rosbif à cuisson rapide avec croûte aux champignons :

Mélangez 1 tasse (250 ml) CHACUN - de moutarde de Dijon et d'huile d'olive, 1 gousse d'ail émincée et la moitié (d'un paquet de 14 g) de champignons séchés et émincés; frottez la viande avec ce mélange. Pour éviter que les champignons brûlent, ajoutez 1/4 po (5 mm) d'eau au poêlon.

Boeuf glacé à la sauce hoisin et légumes sautés :

Mélangez 1/4 tasse (50 ml) CHACUN - de sauce soya, de sauce hoisin et de ketchup, 2 gousses d'ail émincées et 1 c. à soupe (15 ml) CHACUN - de gingembre frais râpé et de sirop d'érable. Badigeonnez le rosbif avec 2 c. à soupe (30 ml) du mélange avant la cuisson. Utilisez le reste de la glace pour enrober les légumes sautés; accompagnez le rosbif des légumes sautés et de riz.



Boeuf glacé à la sauce hoisin et légumes sautés

Sweepstake

Gagnez 1 de 50

thermomètres à lecture digitale (valeur de 25\$ chacun)



Le thermomètre pour aliments est le meilleur ami du cuisinier pour réussir la cuisson des rosbifs de côtes, des burgers, des rosbifs pour le four, des rosbifs pour la rôtisserie et des rosbifs à cuisson rapide. Cuisinez comme un pro!

Pour participer : visitez www.boeufinfo.org/rotir et complétez le bulletin de participation. Aucun achat requis. **Le concours se tient du 13 novembre 2006 au 31 janvier 2007.** Le tirage des 50 gagnants s'effectuera en février 2007. Les gagnants devront répondre à une question d'habileté. Les participants doivent être résidents du Canada et avoir atteint l'âge de la majorité. Pour les règlements officiels, voir www.boeufinfo.org/rotir

Participez en ligne @ www.boeufinfo.org/rotir

Le boeuf. Toujours bon pour vous^{MC}

Centre
d'information
sur le

Boeuf



Pour d'autres recettes, visitez www.boeufinfo.org ou appelez 1 888 44-BOEUF

Leçon sur la cuisson des rosbifs

Minis rosbifs à cuisson rapide



De petits rosbifs, prêts en un rien de temps

Les rosbifs à cuisson rapide



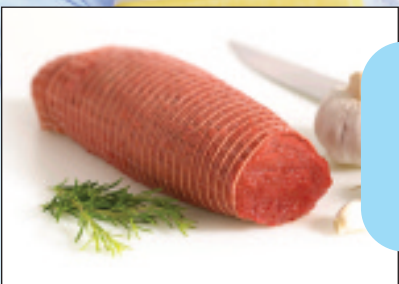
Les rosbifs à cuisson rapide ont un poids approximatif de 1 lb (500 g). Ils sont frais et proviennent des mêmes coupes que les rosbifs traditionnels. Ils sont idéals pour les plus petites familles ou ceux qui désirent un repas de rosbif, mais sans les restes.

À peine 50 minutes de cuisson sont nécessaires pour obtenir un rosbif tendre, mi-saignant, cuit également, ce qui arrive rarement avec de petits rôtis. Le secret réside dans la forme du rosbif à cuisson rapide.

Si facile. Vous n'avez qu'à assaisonner et à placer au four. C'est tout!

La préparation

Procurez-vous un rosbif à cuisson rapide de 1 lb (500 g) tel que, pointe de surlonge, extérieur de ronde, intérieur de ronde, côte croisée, haut de surlonge. **Utilisez** un petit poêlon, une casserole ou un plat peu profond résistant à la chaleur.



Étapes à suivre pour la cuisson d'un mini rosbif



Assaisonnez puis insérez le thermomètre

Asséchez le rosbif avec un papier à mains : enrobez le rosbif de sel et de poivre et/ou d'un mélange de moutarde en grains, de raifort, de sauce Worcestershire, d'ail haché, de romarin ou de thym ou d'assaisonnement à l'italienne.

Placez le rosbif dans le poêlon, sur une grille ou un nid de légumes.

Insérez un thermomètre résistant à la chaleur au centre et sur la longueur du rosbif (la tige doit être à peine visible).

Notes : Pour une cuisson uniforme, ne retirez pas le filet. Si vous n'avez pas de grille, utilisez un nid de légumes composé de cubes de 1/2 po (1 cm) de carottes, de panais, de patates douces, de quartiers d'oignons ou de pommes de terre. Assaisonnez les légumes avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre, de l'ail émincé et d'une pincée de thym.



Faites cuire 50 minutes; laissez reposer

Faites cuire 50 minutes dans un four à 350 °F (180 °C) ou jusqu'à ce que la température du thermomètre indique 140 °F (60 °C) pour une viande mi-saignante ou 155 °F (68 °C) pour une viande à point.

Recouvrez d'un papier aluminium et laissez reposer 5 minutes.

Notes : Durant la période de repos, les jus se résorbent, le rosbif devient plus ferme et plus facile à trancher. L'aluminium garde la viande au chaud mais ne le serrez pas pour éviter la formation de vapeur.

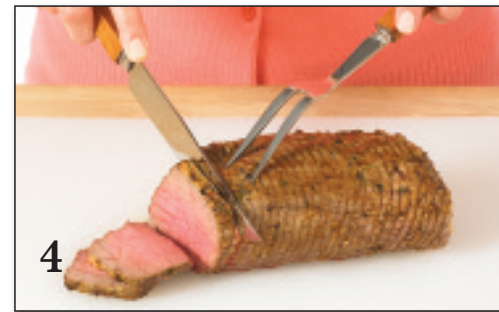


Retirez le filet

Tout en maintenant le filet avec des pinces, coupez le filet entre les pinces sur toute la longueur du rosbif. Retirez le filet, grattez les assaisonnements collés au filet et remettez-les sur le rosbif.

Retirez la viande et les légumes du poêlon et gardez au chaud.

Notes : Retirez le filet avant d'enlever le rosbif du poêlon, ainsi les assaisonnements tomberont dans le poêlon et vous obtiendrez une sauce plus goûteuse.



Préparez la sauce et tranchez

Faites chauffer le poêlon avec les résidus à feu moyen; incorporez graduellement 1 tasse (250 ml) de bouillon, grattez les résidus du poêlon pour les décoller. Goûtez, si la saveur n'est pas assez prononcée, laissez réduire un peu plus. Assaisonnez au goût; ajoutez un filet de crème épaisse ou de vinaigre de vin ou balsamique, si désiré.

Tranchez contre le grain de la viande en tranches fines et servez.

Notes : Tranchez la viande contre le grain afin de raccourcir le muscle long et maximiser la tendreté.