

Leçon sur la cuisson **des rosbifs**

Le rosbif réussi



Les rosbifs pour le four

Fabuleux et sans tracas



Les rosbifs pour le four et les rosbifs gourmet peuvent tous deux répondre à vos attentes – le secret réside dans l'utilisation du bon mode de cuisson et la bonne façon de les trancher.

Rosbifs pour le four : ils proviennent de la cuisse, ils sont désossés et sont généralement plus maigres et moins coûteux que les rosbifs gourmet. **Recherchez :** la noix de ronde, l'intérieur et l'extérieur de ronde, et la pointe de surlonge.

Rosbifs gourmet pour le four : ils proviennent de la surlonge, de la longe et de la côte, ces rosbifs sont utilisés pour des occasions plus spéciales. **Recherchez :** la côte de choix, la côte, le faux-filet, le contre-filet, le filet et le haut de surlonge.

À la recherche d'une viande maigre? Plusieurs choix s'offrent à vous. Tous les rosbifs provenant de la ronde de même que tous les rosbifs provenant de la longe.



Bien réussir

Quel que soit le rosbif, vous devez le faire cuire lentement et à basse température. Pour un rosbif tendre et juteux, utilisez le mode de cuisson expérimenté et vérifié, la méthode à deux températures (en page suivante).

Les étapes de la cuisson d'un rosbif

Mode de cuisson des rosbifs

Les temps de cuisson sont estimés et varient selon le four, le genre de rosbif et sa forme. La cuisson peut varier de 30 minutes en plus ou en moins. Utilisez un thermomètre à viande pour juger du degré de cuisson.

- 1



Assaisonner le rosbif. Déposez-le gras dessus, dans une rôtissoire peu profonde (sans eau et sans couvercle). Insérer un thermomètre résistant à la chaleur au centre du rosbif en évitant le gras ou les os.
- 2



*Faire saisir la viande en la plaçant à découvert dans un four préchauffé à 450 °F (230 °C) pendant 10 minutes (OU faites revenir le rosbif dans un peu d'huile dans un poêlon profond).
- 3



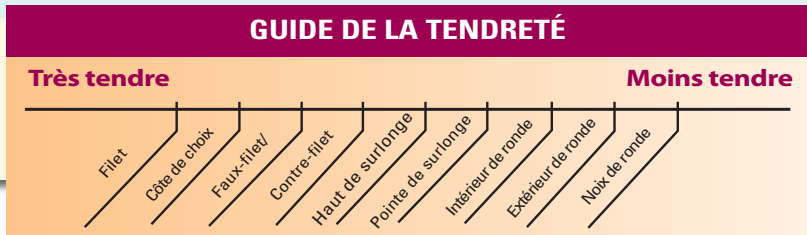
Baisser la température à 275 °F (140 °C) et faire cuire jusqu'au degré de cuisson désiré; retirer la viande du four lorsque le thermomètre indique 5 °F (3 °C) de moins que la température recherchée.
- 4



Couvrir la viande d'un papier aluminium et la laisser reposer au moins 15 minutes.

TEMPS DE CUISSON APPROXIMATIF (HEURES)			
Poids (kg)	Mi-saignant 145 °F (63 °C)	À point jusqu'à bien cuit 160 °F (71 °C) ou +	Poids (lb)
1	1-3/4 à 2-1/4	2 à 2-1/2	2
1,5	2 à 2-1/2	2-1/4 à 2-3/4	3
2	2-1/4 à 2-3/4	2-1/2 à 3	4
2,5	2-1/2 à 3	2-3/4 à 3-1/4	5,5

*Si vous n'y êtes pas pour baisser la température, omettez l'étape 2 et faites cuire à 275 °F (140 °C). Ceci est particulièrement bon pour les rosbifs moins tendres et les plus petits (moins de 1 kg (2 lb)). Augmentez de 15 % le temps de cuisson.



Manière de tailler un rosbif de côte



1. **Piquez** le rosbif avec une fourchette, penchez la viande afin que les os soient à la verticale.
2. **Utilisez** un couteau à trancher **et coupez parallèlement** à l'os afin de détacher le gros morceau de viande.
3. **Placez** la viande avec le côté coupé vers le bas; tranchez contre le grain de la viande. Découpez les os pour le service.

Bien trancher

- Laissez le rosbif reposer pour qu'il soit plus facile à trancher et qu'il reste juteux.
- Il est essentiel d'avoir un bon couteau avec une lame large et arrondie (les couteaux dentelés déchirent la viande). Affûtez les couteaux avant de trancher.
- Vous pouvez placer la planche à découper dans une plaque à rebords pour récolter les jus.
- Pour vous faciliter la tâche, demandez au boucher de retirer les os puis de les attacher après la viande avec une corde à boucher. Après la cuisson vous n'aurez qu'à couper la corde et retirer les os.
- Utilisez un mouvement de va-et-vient et un couteau bien aiguisé pour minimiser la perte de jus.

Sauce Au Jus

Faites chauffer les résidus de la rôtissoire à feu moyen fort, ajoutez 2 tasses (500 ml) de bouillon de bœuf.

Grattez le fond pour décoller les particules brunies. Laissez cuire jusqu'à épaississement.

Passez au tamis (si désiré) retirez le gras du dessus; remettez la sauce dans la rôtissoire. Faites chauffer et assaisonnez au goût. Vous pouvez ajouter un peu de crème épaisse ou du vinaigre de vin ou balsamique.



Quelques bonnes idées

Quelques conseils et des recettes pour agrémenter votre rosbif.

Sauce au poivre et au vin

Laissez 2 c. à soupe (20 ml) de gras dans la rôtissoire. Faites chauffer la rôtissoire à feu moyen-fort. Incorporez en brassant 2 c. à soupe (30 ml) de **farine**, faire cuire 1 minute. Incorporez 1 tasse (250 ml) **CHACUN de bouillon de bœuf à faible teneur en sodium et de vin rouge ou de Madère** et 2 c. à thé (10 ml) de **grains de poivre écrasés**. Faites cuire en grattant le fond. Fouettez jusqu'à ce que la sauce bouillonne et épaississe, environ 4 minutes. **Donne 1 1/4 tasse (300 mL).**

Rosbif piqué à l'ail

Faites de petites entailles sur le rosbif. Utilisez vos doigts pour y glisser de 3 à 4 **gousses d'ail** coupées en lamelles. Frottez le rosbif de gros **sel et de poivre** et de **moutarde en grains**.

Enrobage espresso

Mélangez 1 c. à soupe (15 ml) **CHACUN de cassonade** et de **café espresso** moulu et 1 c. à thé (5 ml) **CHACUN de sel et de poivre**. Enrobez le rosbif.

Enrobage au raifort

Mélangez 1 c. à soupe **CHACUN de raifort** et de **moutarde de Dijon** et 1 c. à thé (5 ml) **d'ail haché** et de **poivre noir en grains**. Enrobez le rosbif.



À court d'idée pour le repas?

Pensez
CLUB **boeuf**



Joignez-vous au Club

Les membres du Club Pensez Bœuf reçoivent :

- Un courriel mensuel avec de nouvelles recettes
- De l'information sur les modes de cuisson et des vidéos
- Un accès à toutes les brochures de Pensez Bœuf
- Des promotions exclusives aux membres du Club
- Des conseils sur la nutrition

Inscrivez-vous maintenant au boeufinfo.org

Centre
d'information
sur le

Boeuf



BŒUF CANADIEN
Toujours bon pour vous.

Enregistrez-vous, au boeufinfo.org