

LA CUISINE DES ÉPICES

— Créateur et fabricant de mélanges d'épices —

★ Fiche recette ★

ROTI DE PALERON DE BOEUF MIJOTE EN COCOTTE, EXTRA MOELLEUX...

Recette de famille, facile et délicieuse

Ce rôti de boeuf mijoté en cocotte est absolument génial et en plus, il est irratable !! Une fois mijoté, votre rôti sera extra moelleux et se coupera tout seul à la fourchette, un peu à la façon du boeuf effiloché...un régal ! Ce morceau de paleron va cuire comme un rôti, entier, et mijotera tout doucement...plusieurs heures... Votre viande va ainsi compoter tranquillement dans sa cocotte jusqu'à devenir extra moelleuse, extra tendre, extra juteuse... C'est une recette toute simple, économique, dans laquelle il n'y a pas de vin et que très peu de matière grasse.

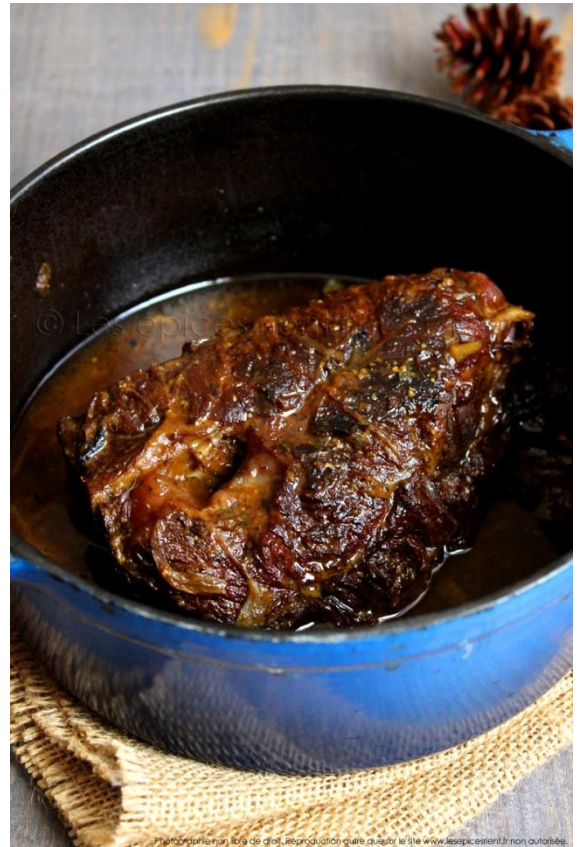
Pour obtenir un très bon jus de cuisson, vous utiliserez plusieurs épices : notre mélange d'épices viandes rouges (la star des rôtis et viandes mijotées !), un voile de paprika fumé (pour apporter un petit goût fumé naturel et irrésistible, sans avoir besoin d'ajouter des lardons) ainsi qu'un petit mélange d'aromates très végétal.

CE QU'IL VOUS FAUT :

- ▶ Un beau morceau de paleron de 1kg à 1,2kg (celui-ci va réduire pas mal à la cuisson, ne prenez pas un morceau trop petit)
- ▶ Epices : 1 cuil. à café d'**épices viandes rouges** + 1/2 cuil. à café de **Pimentón** + 1 cuil. à café d'aromates **Légumes-soupes** de La Cuisine des Epices
- ▶ 1 litre de bouillon de volaille (1 cube de bouillon de volaille délayé dans 1 litre d'eau bouillante)
- ▶ 1 gros oignon
- ▶ 1 belle échalote
- ▶ Ail semoule
- ▶ Sel, huile

PREPARATION :

1. Préparez environ 1 litre de bouillon de volaille et maintenir l'ensemble très chaud.
2. Dans une cocotte en fonte, d'une taille adaptée au morceau à cuire, faire fondre les oignons émincés dans un peu d'huile. Les mettre de côté.
3. Ensuite, à feu vif, mettre à dorer votre morceau dans la cocotte sur toutes ses faces.
4. Une fois la viande bien dorée, remettre vos oignons dans la cocotte, répartir sur la face du dessus de votre rôti : l'échalote émincée, l'ail semoule, les épices.
5. Ajouter un peu de bouillon de volaille (bouillant !!!) jusqu'à 1/3 de hauteur du rôti : ne pas verser le bouillon sur la viande pour que les épices restent bien sur la viande, attention à la fumée lorsque vous allez verser le bouillon. Réserver le reste du bouillon. Cuire l'ensemble à gros bouillon quelques minutes.
6. Couvrir ensuite la cocotte avec une feuille de papier sulfurisé, rajouter dessus une feuille de papier aluminium, fermer la cocotte et la luter. Poursuivre la cuisson à feu doux : sur la plaque électrique thermostat 2-3 (petite ébullition, pour moi, c'est plutôt 2).
7. La durée de cuisson est variable selon la viande et sera toujours différente. Cela va de 2h30 jusqu'à 3-4h, ça dépend vraiment de la tendreté de la viande... Il vous faudra être curieux, soulever la cocotte, et vérifier.
8. Après 1h de cuisson, retournez votre rôti, poursuivre la cuisson en surveillant régulièrement : votre rôti ne doit jamais cuire à sec, s'il manque du bouillon, complétez avec un peu de bouillon réservé que vous prendrez soin de faire bouillir avant de le verser dans la cocotte pour ne pas stopper la cuisson. Ne noyez pas votre rôti : maximum à 1/3 du rôti. De même, ajustez la cuisson pour maintenir une petite ébullition, il se peut qu'après 2h de cuisson, vous soyez amené à baisser un peu la chaleur pour que la cuisson ne soit pas trop forte.
9. Votre rôti sera cuit lorsque, avec une fourchette, vous parviendrez à détacher facilement la viande. Votre rôti doit être très très tendre...



Retrouvez des
centaines de recettes
sur notre blog
www.lesepicesrient.fr



LA CUISINE DES ÉPICES

— Créateur et fabricant de mélanges d'épices —

©La Cuisine des Epices : copie/reproduction non autorisée.

Retrouvez tous nos conseils d'utilisation sur chaque fiche produit de notre boutique : www.lacuisinedeseepices.fr