

# Rôti de boeuf basse température et ses pommes de terre en éventail

Le rôti de bœuf et pommes de terre était un plat que ma mère préparait les jours de fêtes. J'ai eu l'idée de préparer la viande basse température et de l'accompagner de pommes de terre éventail qui remportent toujours un franc succès car délicieusement croustillantes; de plus elles cuisent tranquillement au four sans que vous ayez à les surveiller. **Si vous n'avez pas de matériel de cuisson basse température pas de souci:** vous allez cuire votre rôti basse température tout simplement dans votre four en suivant les indications de la recette! Vous obtiendrez dans les deux cas une viande d'une tendreté exceptionnelle.

Je sers ce rôti avec mon ketchup tomate et mangue. pour la recette cliquez [ici](#).

**Pour plus d'explications sur la cuisine sous vide basse température et son matériel spécifique cliquez [ici](#).**



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

Vous y retrouverez mes recettes phares en pas à pas imagées comme dans le blog.



Rôti de boeuf basse température et ses pommes de terre en éventail

## Ingrédients pour le Rôti de boeuf basse température (6 personnes)

- un beau rôti de bœuf (filet ou rumsteck) de 1 kg 200. Petite astuce : la viande doit être sortie du réfrigérateur 30 minutes avant cuisson.
- huile d'olive (15 cl pour le rôti et 15 cl pour les pommes de terre)

- une gousse d'ail
- du piment d'Espelette
- pommes de terre à chair ferme; comptez trois ou quatre belles pommes de terre par personne
- du thym
- sel

## **Matériel: si vous désirez cuire sous vide basse température**

Pour plus d'explications sur la cuisine sous vide basse température et son matériel spécifique cliquez [ici](#).

- un thermoplongeur pour la cuisson basse température. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver d'autres marques en cliquant sur la photo ci-dessous:



Wancle Dispositif Sous Vide pour la circulation de la température et la cuisson précise(Noir)

- une machine à mettre sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

## Préparation

- Râpez l'ail à l'aide d'une petite râpe ou écrasez-le à l'aide d'un presse ail. Mélangez 15 cl d'huile d'olive avec la gousse d'ail écrasée, une pincée de sel et un peu de piment d'Espelette.





Mélangez l'ail, le piment d'Espelette et l'huile d'olive

- Massez soigneusement le rôti de bœuf avec cette marinade. Je dis bien « masser » pour bien imprégner la viande de la marinade.



Massez soigneusement le rôti de bœuf avec cette marinade

- Colorez le rôti sur toutes ses faces dans une cocotte. Pourquoi le colorer avant de le mettre sous vide? Vous allez ainsi caraméliser la viande: par la suite celle-ci va rendre un peu de jus pendant sa cuisson dans son sachet sous vide et les sucs présents sur la viande caramélisée vont bien parfumer le jus. Puis laissez reposer le rôti 20 mn sur une grille à température ambiante avant de le mettre sous vide (on ne met pas d'aliment chaud sous vide). **Si vous préférez cuire le**

**rôti au four** colorez également la viande sur toutes ses faces et c'est parti pour une heure 30 mn de cuisson à 70° sans passer par la case repos de 20 mn.



Colorez le rôti sur toutes ses faces

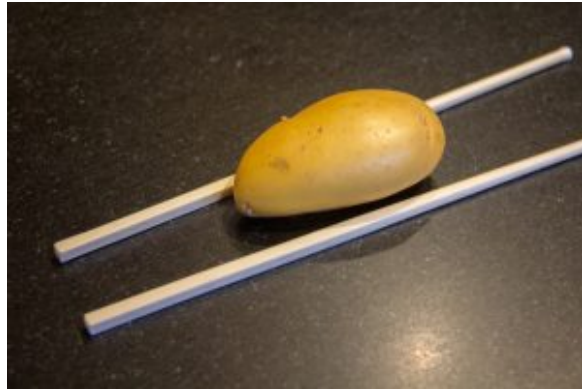
- Mettez le rôti de bœuf sous vide. Cuisez-le à l'aide de votre thermoplongeur 1 heure et 15 mn à 56°.



Mettre le rôti de bœuf sous vide

On prépare maintenant les pommes de terre éventail pendant la cuisson du rôti.

- Il vous faut deux petites baguettes (type baguettes chinoises). Les baguettes vont vous permettre de trancher les pommes de terre en évitant d'aller jusqu'au bout de la coupe et de les trancher complètement...



Posez la pomme de terre  
entre deux baguettes

- Utilisez un bon couteau bien tranchant et réalisez des lamelles régulières sur les pommes de terre d'environ 2 mm d'épaisseur, sans aller jusqu'à les trancher complètement.



Réalisez des lamelles  
régulières sur les pommes de  
terre

- Comme pour le rôti, réalisez une petite marinade avec les 15 cl d'huile d'olive, du thym et du sel.





Réalisez une petite marinade avec les 15 cl d'huile d'olive, du thym et du sel

- Huilez les pommes de terre avec la marinade: à l'aide d'une pinceau; passez bien entre toutes les petites tranches.



Huilez les pommes de terre avec la marinade

- Enfournez les pommes de terre une heure à 200°; vos petites pommes de terre vont s'ouvrir au cours de la cuisson et deviendront bien croustillantes.



Enfournez les pommes de terre une heure à 200°

- A la fin de la cuisson sortez la viande du sachet (ou du four si vous avez opté pour une cuisson au four). Récoltez le jus rendu dans le sachet; vous pouvez le réduire un peu sur le feu et en napper la viande par la suite. Tranchez le rôti en tranches épaisses (style tournedos).



Tranchez la viande

- Les pommes de terre cuites, dressez le tout dans un grand plat. Et servez immédiatement accompagné du condiment... Un vrai régal tout simple!



Rôti de boeuf basse température et ses pommes de terre en éventail



Rôti de boeuf basse température et ses pommes de terre en éventail