



Les plats principaux

Rosbif en sauce aux oignons, petits légumes verts et galettes de purée rôties

Pour 4 personnes.

Ingrédients

1 kilogramme de rosbif
250 grammes oignons (doux, ciselés finement)
200 grammes de pointes d'asperges vertes
800 grammes de pommes de terre (purée)
200 grammes d'haricots princesse
1 courgette (en tranches)
150 grammes petits pois
1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique (blanc)
500 millilitres de vin rouge
3 jaunes d'oeuf
farine
3 cuillères à soupe de ciboulette (hachée fin)
poignée feuilles de basilic
2 branches de thym
2 feuilles de laurier
beurre
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 180°C. Salez et poivrez le rosbif puis faites-le rôtir tout autour dans du beurre. Déposez le rosbif dans une lèchefrite avec dessus encore quelques noix de beurre. Enfournez environ 25 minutes. Retirez la viande, retournez-la et laissez-la reposer 20 minutes sous une feuille d'aluminium.

Déglacez la lèchefrite avec du vin rouge et grattez les restes de cuisson. Faites revenir les oignons doux dans du beurre jusqu'à ce qu'ils brunissent légèrement. Versez la sauce au vin rouge sur les oignons et ajoutez le laurier et le thym. Laissez mijoter 15 minutes. Salez et poivrez. Travailler la sauce hors du feu avec des noix de beurre glacé. Gardez au chaud.

Pelez les pommes de terre et cuisez-les dans de l'eau légèrement salée. Égouttez-les et laissez-les s'évaporer. Faites-en une purée grossière. Incorporez les jaunes d'oeufs, la ciboulette et un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez. Faites des petits biscuits de purée, saupoudrez d'un peu de farine et faites-les rôtir au beurre. Gardez au

chaud.

Blanchissez les haricots, les asperges et les pois 5 minutes dans de l'eau légèrement salée. Faites-les cuire ensuite dans un peu de beurre. Salez et poivrez. Badigeonnez les tranches de courgettes d'huile d'olive puis salez et poivrez. Faites-les griller bien dorées dans une poêle à griller. Mélanger tous les légumes avec le basilic, le vinaigre balsamique et l'huile d'olive. Salez et poivrez si nécessaire

Coupez le rosbif en jolies tranches et servez avec la salade de légumes verts, les biscuits de purée et la sauce aux oignons.

Conseil:

Le rosbif doit être rouge sinon il devient dur.

Ustensiles de cuisine

Four

