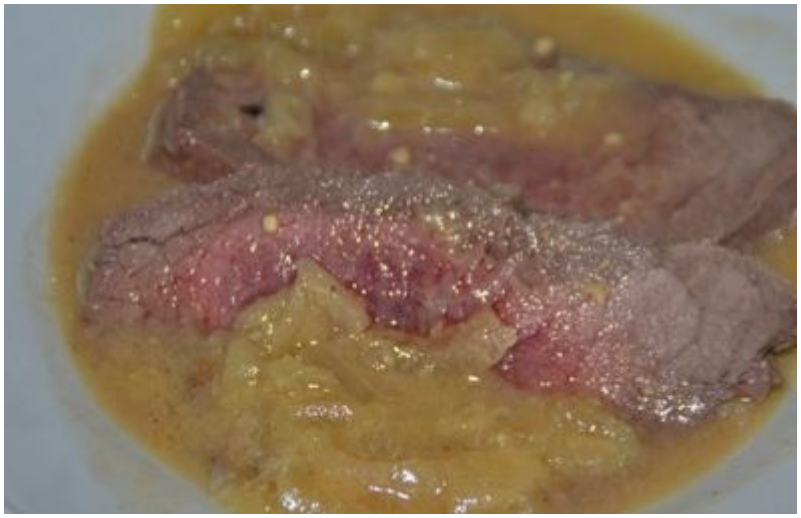
Recette cookeo : boeuf moutarde à essayer sans modération



Pour ce rôti de boeuf moutarde plusieurs possibilités nous sont offertes soit vous utilisez la fonction préprogrammée du cookeo pour le rôti de boeuf à la moutarde ou vous utilisez la fonction “dorer” puis cuisson rapide ou cuisson sous pression .

Dans la fonction déjà programmée vous n’avez qu’à suivre les indications pour l’autre solution il faut se débrouiller un peu plus . En clair une solution pour débutants et une autre pour les plus confirmés. En tout cas un vrai régal .

Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de bœuf 800 g

250 ml de vin blanc

2 cuillères à soupe de moutarde

Sel

Poivre

Huile d’olive

200 g d’oignons congelés

Préparation de ce rôti de boeuf moutarde

Plusieurs possibilités pour cette recette soit vous utiliser la fonction préprogrammée du cookeo alors il faut procéder comme suit :

Allumez votre appareil . Sélectionnez “recette “puis” plat “puis “rôti de bœuf”. Précisez le nombre de personnes.

Versez de l’huile pendant le préchauffage de la cuve.

Faites suer les oignons .Puis faites revenir le rôti de bœuf avec les oignons.

Sortez de la la fonction “dorer” puis .Commencez par versez le vin blanc, puis déposez les 2 cuillères à soupe de moutarde, puis salez et poivrez. Fermez cookeo pour démarrer la cuisson .

Possibilité suivante

Sélectionnez la fonction **“ dorer”** ,versez de l’huile dans la cuve ,quand le préchauffage est terminé faites revenir les oignons et le roti de boeuf .

Ajoutez le vin blanc puis les 2 cuillères à soupe de moutarde. Salez et poivrez selon votre convenance

Passez en cuisson rapide ou cuisson sous pression et programmez selon le tableau

Poids	Temps et modalités de cuisson
400 g	200 ml de vin blanc avec le panier pendant 17 mn
500 g	200 ml de vin blanc avec le panier pendant 17mn

600 g	200 ml de vin blanc avec le panier pendant 19mn
700 g	200 ml de vin blanc avec le panier pendant 19 mn
800 g	200 ml de vin blanc avec le panier pendant 21 mn
900 g	200 ml de vin blanc avec le panier pendant 21 mn
1 kg	200 ml de vin blanc avec le panier pendant 22 mn

En utilisant cette solution , vous pouvez faire varier les temps de cuisson en fonction de vos goûts . Vous pouvez augmentez le temps de cuisson pour une viande plus cuite soit le diminuer pour une viande plus saignante.

Servez chaud avec un légume de votre choix.