ROTI DE BOEUF

1 Roti de boeuf, sel, poivre,

A four très chaud, enfourner le roti nature 1 demi heure. Surtout ne pas saler la viande. Elle se déssecherait et perdrait de son moelleux

La viande sera rosée/à point à l’intérieur, et bien rôtie à l’extérieur

Variante: roulé le roti dans un mélange de thym + romarin avant de l’enfourner

Servir chaud nature avec purée de pomme de terre, pomme de terre en robe des champs, gros sel, poivre

Sauce au choix: aux morilles, aux bolets

Froid et découpé fin, peut complèter une assiette de viandes froides/ cornichons. Ou servir pour sandwich beurre ou moutarde cornichons.

ENTRECÔTE AU GRILL

Entrecôte, sel, poivre

Ne pas saler la viande avant cuisson, elle se déssecherait et perdrait de son moelleux

Sur le grill très chaud, saisir l’entrecôte de chaque coté.

Durée de cuisson, selon goût de chacun, (saignant, rosé, à point, bien cuit).

Servir avec pommes de terre en robe des champs ou écrasé de pomme de terre, gros sel, poivre, moutarde

Sauce au choix: aux bolets, au roquefort

BROCHETTES

200 gr /personne de carrés de viande

( boeuf, agneau, poulet, etc....)

Marinade:

Toujours non salée, le sel se rajoute après la cuisson

Préparer dans un grand bol, une marinade en fonction des goûts et des disponibilités en cuisine

Quelques exemples:

- Thym, épices, poivre, 2 c à soupe d’huile de noix

- gingembre rapé ou en poudre, miel, sauge, poivre de séchouan, 2 cuillères à soupe d’huile d’argan

* basilic, thym, tomates pelées, 2 c à soupe d’huile d’olive
* ketchup, sauce barbecue, poivre, 2 c à soupe d’huile de pépins de raisin

Laisser mariner les morceaux de viande minimum 2h en les retournant plusieurs fois afin que la viande s’imprègne des saveurs.

Enfiler les morceaux de viande sur les brochettes

On peut intercaler entre chaque morceaux de viande des morceaux de légume, exemple carré de poivron

Sur un grill préchauffé, feux fort, saisir les brochettes, les retourner sur chaque face, baisser le feux pour terminer la grillade si nécéssaire.

Servir immédiatement avec risotto, salades, etc...