

RÔTI DE BŒUF AUX PATATES DOUCES

PRISCA MORJON



Préparation

20 min

Cuisson

20-30 min

Personnes

4-6

Ingédients

1kg de rôti de bœuf
500g de patates douces
2 oignons
4 piments végétariens
50cl de bouillon de bœuf
4 clous de girofle
1 tête d'ail
1 cuillère à soupe de paprika fumé
1 cuillère à soupe de curry
1 cuillère à soupe de bois d'inde
1 cuillère à soupe de gingembre
1 cuillère à soupe de piment doux
Thym
Cerfeuil
Sel
Poivre
Huile d'olive

Environ **5,00€**
PAR PERSONNE



Préparation

Assaisonner le rôti avec le sel, le poivre.
Mélanger les épices en poudre avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
Couvrir la viande de la préparation à l'aide d'un pinceau.
Faire dorer la viande sur toutes les faces. Réserver.
Peler les patates douces et les détailler en rondelles.
Les disposer dans un plat allant au four avec l'oignon émincer, l'ail et le thym.
Arroser les légumes du bouillon de bœuf puis poser le rôti par-dessus.
Enfourner dans un four préchauffé à 220°C durant 10 minutes.
Puis baisser la température à 180°C et poursuivre la cuisson 15 minutes pour une viande rosée.
En fin de cuisson, retirer du four et laisser reposer 10 minutes afin de laisser les jus s'écouler et la viande se détendre.
Servir chaud.