Bœuf bourguignon

Un classique cuit sous pression

Rapide, facile, savoureux

Au préalable, j'ai fait mariner le bœuf durant deux jours dans du vin rouge, de l'ail, du piment, du laurier et des grains de poivre. Il convient de retirer la viande suffisamment tôt de la marinade, puis de la laisser sécher.

Faire revenir la viande dans une braisière à pression ELRO préchauffée, puis la retirer, l'assaisonner et la réserver. La température de cuisson dépend de la quantité de viande. Dans ce cas, elle s'élève à 210℃.

Etuver les oignons et l'ail dans une braisière à pression ELRO, ajouter un peu de concentré de tomates, puis mouiller avec la marinade au vin rouge préparée auparavant et passée à travers une passoire (mousse de protéines). Dans cette étape, réduire la température de cuisson à 170℃.

Mon conseil:
Réduire ce mélange en purée à l'aide d'un mixeur plongeant, puis remettre la viande dans la marmite et la cuire à l'étuvée avec la purée d'ail et d'oignon avant d'ajouter le jus.

Lorsque le tout cuit, fermer le couvercle, sélectionner la cuisson sous pression et saisir le temps de cuisson (env. 40 min.). Démarrer et fermer la soupape de sécurité.

Attention: le temps de cuisson effectif dépend de la taille et de la qualité de la viande.

Une fois le temps de cuisson écoulé, valider le signal de fin de cuisson, ouvrir d'abord la soupape de sécurité puis le couvercle. Lorsque la viande est tendre, porter le tout à nouveau à ébullition, ajouter les légumes préalablement braisés, faire bouillir à nouveau et lier la sauce.

Pour terminer, vérifier l'assaisonnement. Un morceau de baguette fraîche ou une purée de pommes de terre convient parfaitement comme plat d'accompagnement.

Bonne réussite et bon appétit!

Cordialement,
Dirk Neumerkel
Corporate Executive Chef
Chef de cuisine – Instructeur
ELRO Werke AG
Bremgarten / AG
demokueche@elro.ch