



Bœuf Bœuf à la ficelle



1h10 20 min 50 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

414

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Viande

1 kg **Rumsteck(s) de boeuf**

Bouillon

1 **Oignon(s)**
3 **Carotte(s)**
2 **Poireau**
2 **Pomme(s) de terre**
2 **Navet**
2 tige(s) **Céleri-Branche**
1 **Bouquet garni**
1 unité(s) entière(s) **Clou(s) de girofle**
1 **Sel**
1 **Poivre**
25 dl **Eau**

Étape 1

Préparation du bouillon

- 1 Peler les légumes et les rincer.
- 2 Les couper en gros morceaux et les déposer au fond d'une marmite.
- 3 Ajouter le bouquet garni, l'oignon entier piqué de girofle et verser l'eau froide. Assaisonner de sel et poivre.
- 4 Porter à ébullition et laisser ensuite mijoter à petit feu pendant 40 minutes.

Étape 2

Cuisson de la viande

- 1 Ficeler le boeuf fermement et laisser une boucle dépasser pour l'accrocher à une cuillère en bois.
- 2 Poser la cuillère en travers de la marmite et laisser la viande suspendue dans le bouillon, sans qu'elle ne touche les parois.
- 3 Laisser la viande pocher ainsi de 5 à 10 minutes.

Étape 3

Dressage

- 1 Egoutter la viande et enlever la ficelle.
- 2 La servir en tranches, avec les légumes et le bouillon à part et un petit pot garni de gros sel.