

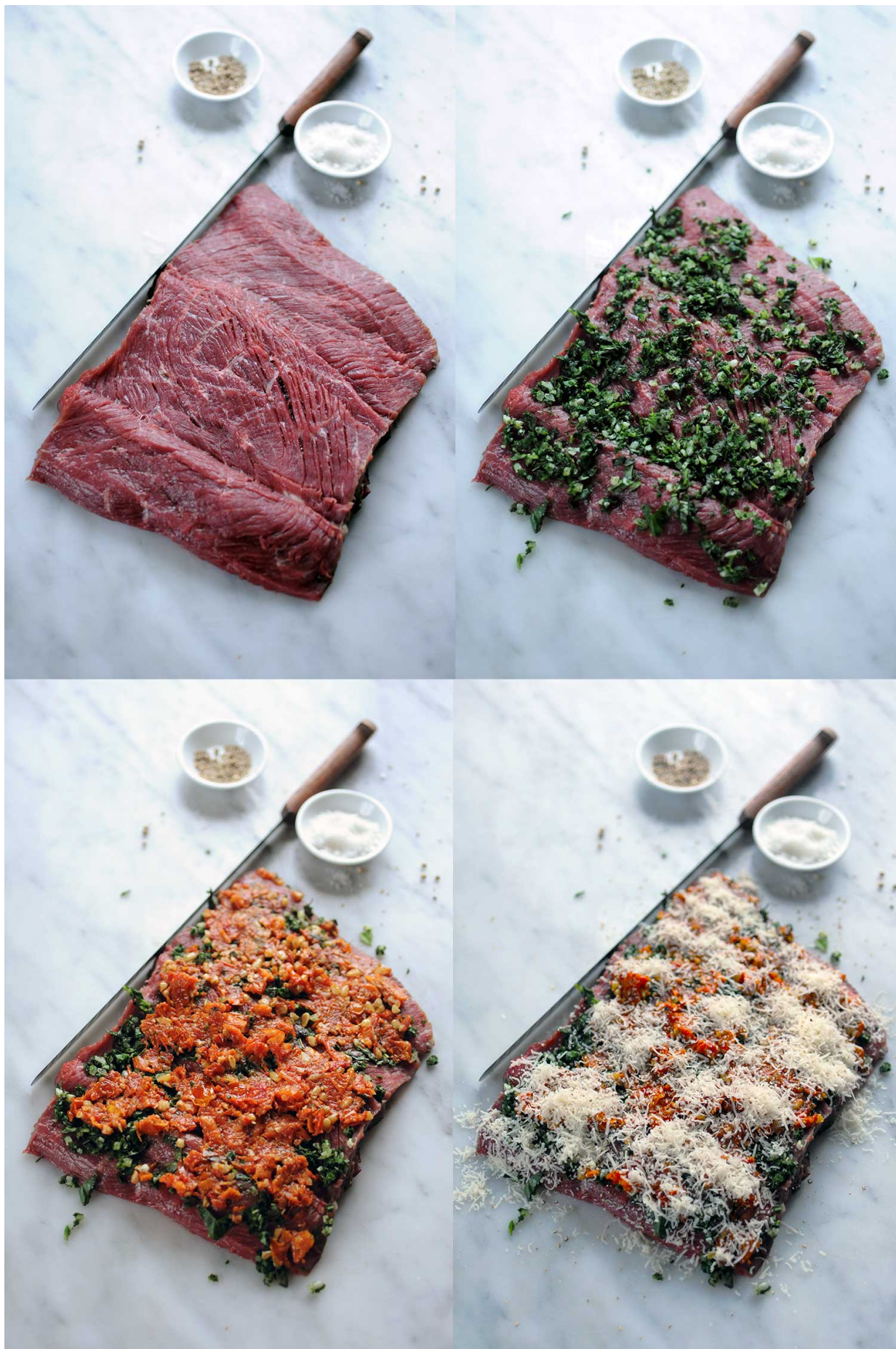
## **Roulés de bœuf à l'italienne**

Ce mois-ci nous retrouvons le plaisir d'une belle et bonne viande, d'une viande savoureuse et parfumée qui va remplir la cuisine de ses saveurs et ouvrir l'appétit de toute la maisonnée ! Retrouvons le plaisir de ces plats de partage qui viennent se placer sur la table du week-end où toute la famille et les amis s'installent pour manger ensemble.

# Y a pas que les frites dans la vie

Pimenté par TOUPARGEL

<http://yapasquelesfritesdanslavie.fr>



Ce mois-ci je vous propose de préparer un joli rôti de bœuf aux parfums d'Italie, tomate, ail, persil et basilic, parmesan... avec ses couleurs et ses saveurs, un plat finalement assez simple à préparer si l'on compare ce temps au plaisir qu'il va donner à tous dès que vous commencerez à découper de jolies tranches, à les servir dans les assiettes et surtout à les déguster !

## Y a pas que les frites dans la vie

Pimenté par TOUPARGEL

<http://yapasquelesfritesdanslavie.fr>

---



[Imprimer](#)

Roulés de bœuf à l'italienne

Auteur: Dorian

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 15 minutes

Temps total: 20 minutes

Pour 6 personnes

Ingredients

- 1 rôti de [bœuf charolais dans le rumsteck](#) (entre 800g et 1kg)
- 120g de [tomates quartiers semi-séchés](#)
- 4càs de mélange [persil/ail](#)
- 2 càs de [basilic coupé](#)
- 45g de parmesan râpé fin
- sel et poivre

### Instructions

1. Hachez assez finement les tomates quartiers semi-séchés.
2. Préchauffez votre four à 210°.
3. Découpez la viande (préalablement décongelée 24h au frigo) de manière à obtenir un rectangle de la même épaisseur, pour cela placez le rôti devant vous dans la longueur et découpez-le en escargot avec un long couteau bien coupant.
4. Salez assez légèrement (le parmesan étant assez salé) et poivrez la viande.
5. Etalez ensuite sur la viande les tomates quartiers semi-séchés, puis le mélange ail/persil et le basilic, et enfin le parmesan.
6. Roulez la viande en serrant bien de manière à obtenir un joli roulé et ficelez-la.
7. Déposez-la dans un plat et enfournez pendant 35 à 45 minutes selon la cuisson de la viande désirée, saignante à cœur ou cuite à point, en la retournant à mi-cuisson.
8. Quelle que soit la cuisson choisie, quand la viande est cuite, retirez-la du four, enrroulez-la dans une feuille de papier de cuisson et laissez-la reposer pendant une dizaine de minutes.
9. Déballez alors la viande, découpez-la en tranches et servez-la par exemple avec un joli plat de pâtes simplement assaisonnées d'un peu d'huile d'olive, de basilic et de parmesan.

---

Astuce : Vous pouvez donner un peu de piquant en ajoutant quelques pincées de piment fort au hachis de tomates en quartiers semi-séchées.

---