

Rôti de boeuf basse température, mousseline de chou fleur

Quand vous décidez de vous préparer un beau rôti de boeuf dans le filet, votre pire hantise est de le rater, pour manger de la semelle qui vous aura coûté bien cher ! Alors n'hésitez plus et optez pour la cuisson basse température.

Avec cette méthode, plus de risque de surcuisson, et vous obtiendrez une viande juteuse et tendre, absolument irrésistible ... et une belle purée onctueuse pour accompagner votre rôti c'est merveilleux ! Alors oui il faut si prendre bien à l'avance, mais à part enfourner et attendre, vous ne ferez pas grand chose d'autre ;)

[Imprimer](#)

Rôti de boeuf basse température, mousseline de chou fleur

Auteur: Un Flo de bonnes choses

Temps de préparation: 30 minutes

Temps de cuisson: 120 minutes

Temps total: 2 hours 30 minutes

Pour 4 personnes

Ingredients

- [1 Rôti de boeuf dans le filet charolais](#)
- [600 g de chou fleur](#)
- 300 g de pommes de terre
- Sel et poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Instructions

1. La veille, faire décongeler le rôti au réfrigérateur.
2. Le lendemain, préchauffer le four à 80°C.
3. Faire chauffer une grande poêle. Saler, poivrer et enduire le rôti avec l'huile
4. d'olive, sur toutes les côtés.
5. Faire saisir le rôti à feu moyen, pour qu'il colore sur tous les côtés.
6. Puis le déposer dans un plat, ajouter un filet d'eau et enfourner pour 2
7. heures.
8. Faire cuire le chou fleur encore surgelé avec les pommes de terre pelées et
9. coupées en gros morceaux, 30 minutes.
10. Puis mixer grossièrement avec 50 ml de lait chaud et 50 g de beurre froid.
11. Servir avec le rôti coupé en tranche et son jus de cuisson.

Astuce : le chou fleur et vous ça fait deux, remplacez-les par des carottes