

Rôti de bœuf à la mode estivale avec baked potatoes et crème fraîche



Banque de recettes
Inforama, secteur de
l'économie familiale

www.inforama.ch

Pour 4-6 personnes / 1 kg de rôti de bœuf (Natura-Beef)
dans la cuisse

Farce

200 g	de fromage frais (p. ex. Cantadou)
1	oignon moyen
1	gousse d'ail
8	moitiés de tomates séchées (à l'huile)
80 g	d'olives noires
1	poivron jaune
1	bouquet de fines herbes mélangées
1	œuf
	sel
	poivre

Mélanger le fromage frais avec l'œuf, les légumes et les fines herbes hachés finement. Assaisonner.

Inciser la viande, la farcir de mélange aux herbes, la refermer et l'attacher avec de la ficelle de cuisine. Saler et poivrer, puis saisir à feu vif sur toutes les faces. Déposer ensuite le rôti dans une cocotte et le cuire à découvert dans le four durant environ une heure à 180° C. Laisser reposer durant une demi-heure environ dans le four éteint.

À déguster avec des baked potatoes agrémentées de crème fraîche aux fines herbes. Un véritable régal estival !

La bonne viande a son prix. En Suisse, pratiquement tout un chacun a les moyens de s'acheter de la viande Natura-Beef, pour autant qu'il n'achète pas uniquement des entrecôtes et du filet. Pour illustrer notre propos, voici le prix du menu proposé plus haut :

COÛT DES PRODUITS

(relevé en semaine 26 chez Coop à Brugg et Anet)

1 kg	de rôti Natura-Beef	Fr.	46.00
200 g	de fromage frais	Fr.	4.10
1	oignon	Fr.	-.20
1	gousse d'ail	Fr.	-.10
8	moitiés de tomates séchées	Fr.	2.00
80 g	d'olives	Fr.	1.30
1	poivron jaune	Fr.	1.35
1	bouquet de fines herbes, épices	Fr.	1.00
1	œuf	Fr.	-.50
1 kg	de pommes de terre	Fr.	2.95
180 g	de crème fraîche	Fr.	1.35
TOTAL		FR.	60.85

Pour un repas principal complet, coût par personne entre 10.15 et 15.20 francs.