

Rôti de bœuf & crème de châtaignes

Préparation : 10 min
Cuisson : 40 à 50 min selon vos goûts (bleu ou à point)
Haut et Bas : maxi 20 min puis mini
Inversion : 20 min

Ingrédients :

Pour 8 personnes

Utilisez la **grande cocotte*** + grille

- Rôti de bœuf (1,5 kg)
- 420 g de châtaignes (marrons) en bocaux
- 200 g de crème de soja
- 200 g d'eau
- ½ cube de bouillon de volaille
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe (ou 10 g) d'huile d'olive
- ½ cuillère à café d'épices 5 parfums

*Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez cette recette pour 6 personnes en diminuant d'un tiers les ingrédients.

Cuisson : 35 à 45 min selon vos goûts (bleu ou à point).



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire

Préparation :

- 1 Mélangez l'huile d'olive, la sauce soja et les épices 5 parfums dans un bol et massez le rôti avec cette préparation jusqu'à absorption.
- 2 Mettez les châtaignes, la crème de soja, l'eau et le cube émietté dans la cocotte.
- 3 Installez la grille position haute sur les châtaignes et déposez le rôti de bœuf. Fermez la cocotte et mettez en cuisson.
- 4 Après cuisson, ouvrez sans attendre la cocotte et patientez 10 min avant de déguster le rôti de bœuf afin que la viande s'attendrisse. Pendant ce temps, mixez les châtaignes avec le jus de cuisson jusqu'à obtenir une texture bien lisse.

Atouts nutrition :

Protéines page 72

Vitamines B pages 72-73

Fer page 70



Le bœuf contient des protéines, des vitamines du groupe B et du fer indispensable pour garder sa vitalité.