

FILET DE RUMSTECK AUX OIGNONS CARAMELISES

Ingrédients pour 4 personnes

1 Kg de filet de rumsteck
2 oignons
1 gousse d'ail
2 petites cuillères de sucre de sucre
25 g de beurre
5 cuillères à soupe de lait (à défaut de l'eau)
1 cuillère à soupe de huile de noix (facultatif)
Thym
Romarin
Basilic
Poivre



Préparation

- Sortir le rôti du réfrigérateur 30 minutes avant la préparation et le laisser à l'air ambiant.
- Préchauffer le four à 225°C (thermostat 8).
- Couper l'ail en fines lamelles puis, avec un couteau fin et aiguisé, faire de petites incisions dans le rôti et glisser dedans les lamelles d'ail.
- Avec un morceau de beurre, badigeonner tout le rôti.
- Emincer les oignons.
- Faire fondre la moitié du beurre et l'huile dans une poêle à feu vif puis y faire revenir les oignons avec le sucre.
- Ajouter les herbes. Une fois que les oignons ont bruni, griller rapidement le rôti sur chaque face avec les oignons et le retirer.
- Mettre le rôti dans un plat allant au four et mettre les oignons caramélisés au-dessus.
- Mettre au four et laisser cuire 10-15 minutes. Ensuite, déglacer avec le lait, poivrer et laisser cuire encore environ 10-15 minutes.
- Ajuster le temps de cuisson en fonction de votre goût – Compter 15 min par 500 g.
- Pour un plat complet, vous pouvez couper des pommes de terre en deux (bien les laver, garder la peau), les placer autour du rosbif en positionnant la peau au fond du plat, les badigeonner légèrement d'huile d'olive, les saler et saupoudrer d'herbes de provence). Compter 30 min de cuisson pour les pommes de terre.