

Tartines rosbif et oignon rouge confit

durée totale **100 min.** 10 min. temps de préparation 60 min. temps de cuisson 30 min. temps de refroidissement

Données nutritionnelles (par portion):
1.945 kJ / 465 kcal

Matières grasses: **18 g** Protéines: **30 g**
Glucides: **44 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

200 g	de rôti de bœuf
20 ml	d'huile de colza
1 pincée	de sel
2 pincées	de poivre noir fraîchement moulu
1 pincée	de gingembre moulu
1 pincée	de noix de muscade moulue
200 g	d'oignon rouge
10 g	de sucre roux
50 ml	de vinaigre balsamique
40 ml	<u>Sauce soja sucrée Kikkoman</u>
1 bouquet	de thym frais
0,5	piment frais
120 g	de baguette
10 ml	d'huile d'olive
10 g	de feuilles de moutarde

PRÉPARATION

Étape 1

200 g de rôti de bœuf - **10 ml** d'huile de colza - **1 pincée** de sel - **1 pincée** de poivre noir fraîchement moulu - **1 pincée** de gingembre moulu - **1 pincée** de noix de muscade moulue
Éponger le rôti de bœuf avec du papier absorbant, puis le frotter généreusement avec l'huile, le sel, le poivre, le gingembre et la muscade.

Étape 2

Saisir la viande sur toutes ses faces dans une poêle très chaude, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. L'enfourner dans un four préchauffé à 120 °C et la cuire jusqu'à ce que la température à cœur atteigne 52 à 54 °C. Une fois cuite, la laisser reposer au moins 15 min, puis la trancher très finement.

Étape 3

200 g d'oignon rouge - **10 ml** d'huile de colza - **10 g** de sucre roux - **50 ml** de vinaigre balsamique - **40 ml** Sauce soja sucrée Kikkoman - **1 pincée** de poivre noir fraîchement moulu - **1 bouquet** de thym frais - **0,5** piment frais
Émincer finement l'oignon et le faire revenir dans l'huile à feu moyen. Une fois qu'il est tendre, ajouter le sucre roux et cuire jusqu'à ce qu'il caramélise légèrement. Verser le vinaigre balsamique et la sauce soja sucrée Kikkoman. Effeuille le thym, puis l'ajouter avec le poivre et le piment finement haché. Laisser mijoter doucement 20 à 25 min en remuant régulièrement, jusqu'à ce que l'oignon soit fondant, brillant et ait la

consistance d'une confiture.

Étape 4

120 g de baguette - **10 ml** d'huile d'olive

Couper la baguette en tranches en biais, les badigeonner légèrement d'huile d'olive et les enfourner 2 à 3 min dans un four préchauffé à 190 °C, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.

Étape 5

10 g de feuilles de moutarde

Tartinier chaque tranche grillée de chutney d'oignon rouge (étape 3). Garnir de rosbif (étape 2) et terminer avec les feuilles de moutarde.