

# Rôti de boeuf au jus

140 portions

## Source de la recette

Institut de réadaptation Gingras-Lindsay-de-Montréal

## Précision ou commentaire de l'établissement

### Description de la portion et du service

2 tranches de rôti (90g) et un peu de jus de cuisson par portion

### Rendement de la recette

### Équipements de préparation

### Récipients de cuisson

### Équipement de cuisson

### Équipements de service

### Valeur nutritive par portion

Calories	140	Sodium (mg)	330
Protéines (g)	21	Lipides (g)	4.9
Glucides (g)	1.8	Gras saturés (g)	1.7
Sucres (g)	0.7	Fibres (g)	0.3



Québec 



## Rôti de boeuf au jus

140 portions

### Rendement de la recette

#### Quantité

#### Ingrédients et traitement

#### Mise en place et mode de préparation

20 kg	Haut de surlonge frais	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Préchauffer le four combi à 325F mode "hot air".</li><li>2. Déposer les hauts de surlonge dans une rôtissoire.</li><li>3. Ajouter les légumes et les assaisonnements.</li><li>4. Cuire au four pendant 2,5h (intérieur à 65°C) puis retirer de la rôtissoire.</li><li>5. Déglacer avec 1L d'eau par surlonge (5kg) pour obtenir le jus de cuisson.</li><li>6. Refroidir puis couper en tranche de 45g; peser à plusieurs reprises les tranches lorsque le rôti change de forme: réajuster la lame.</li><li>7. Mettre dans les insertions #8 avec 1 L de jus de cuisson par insertion.</li><li>8. Laisser chauffer avant de servir.</li></ol>
5	Carotte frais entière	
1,7 kg	Oignon frais haché	
700 g	Céleri frais haché	
75 ml	Sel	
25 ml	Poivre	
4 L	Eau	
30 ml	Moutarde de dijon	
30 ml	Ail hachée dans l'huile	
30 ml	Épices à steak	
30 ml	Sauce soya	

