

RÔTI DE BŒUF EN CROÛTE DE PERSIL



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Rôti de bœuf 500g
- 2 grosses gousses d'ail = 12g
- Moutarde 2 càs = 40g
- 1 bouquet de persil = 30g
- Chapelure 10 càs = 50g
- Poivre
- Huile d'olive 2 càs = 20mL

Astuces :

- Servir ce rôti avec un gratin dauphinois ou des pommes de terre au four (recettes sur le blog).
- Compter 10 à 12 minutes de cuisson à 240°C pour 500g de viande.
- Faire un mélange persil et herbes de Provence.
- A la sortie du four, laisser reposer un peu le rôti avant de le découper en tranches.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 10 à 15 minutes
Pour 4 personnes

1. **Sortir** le rôti de bœuf du frigo 30 minutes à 1h avant de le cuisiner pour le mettre à température ambiante et éviter un choc de température entre le frigo froid et le four très chaud.
2. Préchauffer le four à **240°C**.
3. Éplucher les gousses d'ail et les **couper** en 4 ou 6 selon la taille.
4. Dans un petit **mixeur** : mixer d'abord le persil puis ajouter l'huile d'olive et la chapelure et mixer de nouveau.
5. **Planter** la lame d'un couteau à différents endroits du rôti et y insérer des petits morceaux d'ail.
6. À l'aide d'un pinceau en silicone : **badigeonner** de moutarde le rôti sur toutes les faces.
7. **Rouler** le rôti dans le mélange persil/huile/chapelure.
8. Déposer le rôti dans un plat allant au four et enfourner pendant **10-12 minutes** (cuisson saignante) à **15 minutes**.

En coopération avec :



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr