

# Rôti de boeuf assaisonné

1. Déposer le rôti, gras dessus sur une grille dans une rôtissoire sans couvercle.
2. Saupoudrer la surface du rôti avec 1-2 c. à soupe de **Mrs. Dash\*** sans ajout de sel.
3. Insérer le thermomètre à viande au centre du rôti, en évitant les os ou le gras.

## Côtes, surlonge, filet

Rôtissage à 325°F (160°C)  
(Sans ajout de liquide)

Degré de cuisson	Temps de cuisson
Saignant 140°F - (60°C)	20 min/lb - (45 min/kg)
À point 160°F - (70°C)	25 min/lb - (55 min/kg)
Bien cuit 170°F - (75°C)	30 min/lb - (65 min/kg)

## Ronde, croupe, pointe de surlonge

Suivre les mêmes étapes mais cuire de la façon suivante : placer le rôti dans un four préchauffé à 500°F (260°C). Après 30 minutes de cuisson, réduire la température à 275°F (140°C) et ajouter une tasse (250 ml) de liquide. Cuire jusqu'à ce que la température du thermomètre indique 155°F (environ 1 1/4 - 1 3/4 heure pour un rôti de 1 - 2,4 kg).



**Conseil :** Retirer le rôti du four lorsque la température du thermomètre indique 5°F de moins que le degré de cuisson désiré. Couvrir le rôti avec une feuille d'aluminium et laisser reposer 15 minutes avant de le dépecer. Couper contre le grain de la viande pour obtenir le maximum de tendreté. Utiliser **Mrs. Dash\*** à la table pour donner de la saveur aux aliments et ce, sans ajouter de sel.