

# Roulés de sarrasin au bœuf

\* Retrouvez les recettes sur  
[www.api-restauration.com](http://www.api-restauration.com)

## Ingrédients :

400 g de sauté de bœuf  
1 carotte  
1 oignon  
½ bouteille de vin rouge  
3 galettes de Sarrasin  
70 g (20 g + 50 g) de beurre demi-sel  
1 gousse d'ail  
1 bouquet garni  
Sel  
Poivre

## Recette proposée par :

Youenn COMBOT,  
chef de secteur,  
Api Bretagne.

## Progression :

1. Réaliser un sauté de bœuf façon bourguignonne : éplucher la carotte et l'oignon. Couper la carotte en rondelles et émincer l'oignon.
2. Dans une cocotte à fond épais, faire revenir l'oignon dans 20 g de beurre. Ajouter les carottes. Faire colorer la viande avec les oignons et les rondelles de carotte.
3. Mouiller à hauteur avec le vin rouge. Saler, poivrer, ajouter l'ail et le bouquet garni. Couvrir et laisser mijoter 2 h à feu doux.
4. Égoutter la viande et les carottes. Conserver le jus de cuisson.
5. Mixer le sauté et les carottes, en y incorporant un peu de jus. Laisser la préparation refroidir.
6. Poser les galettes de sarrasin sur un film alimentaire. Étaler la préparation sur chacune des galettes puis les rouler en serrant avec le film. Mettre au froid pendant 2 h.
7. Découper des tronçons de roulés de bœuf de 2 cm environ.
8. Faire fondre 50 g de beurre et le répartir au pinceau sur les roulés.
9. Cuire au four à 180°C pendant 10 min. Servir les roulés avec le reste de sauce afin de les tremper.

## Le sarrasin

Le sarrasin (appelé communément blé noir) est surtout utilisé en cuisine pour sa farine très prisée dans la confection de biscuits, gâteaux, pâtes alimentaires sans oublier les traditionnelles galettes bretonnes. C'est d'autre part un allié nutritionnel pour son apport en protéines, vitamines, fibres, minéraux (calcium, magnésium, manganèse) et un produit de substitution pour les intolérants au gluten.



A chacun son inspiration, laissez vous surprendre par celle de votre chef !

