



Boeuf Stroganoff à la mijoteuse

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

25 minutes

TEMPS DE CUISSON

4 heures 10 minutes (à faible intensité)

Du boeuf qui se défait à la fourchette dans une sauce bien crémeuse: pour un souper réconfortant, rien de mieux que ce boeuf [Stroganoff](#) à la [mijoteuse](#)!

Ingrédients

- 60 ml (1/4 de tasse) de farine
- 750 g (environ 1 2/3 lb) de surlonge de boeuf coupée en lanières
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de boeuf
- 180 ml (3/4 de tasse) de vin rouge
- 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika
- sel et poivre au goût
- 454 g (1 lb) de champignons émincés
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 180 ml (3/4 de tasse) de yogourt nature
- 45 ml (3 c. à soupe) de persil haché

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Préparation

- 1 Dans une assiette creuse, verser la farine. Fariner les lanières de boeuf et secouer pour enlever l'excédent.
- 2 Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les lanières de boeuf de 2 à 3 minutes en procédant par petites quantités. Transférer dans une assiette et laisser refroidir complètement.
- 3 Dans un bol, mélanger le bouillon de boeuf avec le vin, la moutarde de Dijon et le paprika. Saler, poivrer et remuer.
- 4 Déposer les lanières de boeuf dans un grand sac hermétique. Ajouter les légumes et la préparation au vin dans le sac. Fermer le sac et secouer afin de bien mélanger la préparation. Retirer l'air du sac et le sceller.

- 5 Déposer le sac à plat sur une plaque, puis congeler pour un minimum de 2 heures sur la plaque.
- 6 La veille du repas, laisser décongeler le sac au réfrigérateur.
- 7 Au moment de la cuisson, déposer la préparation dans la mijoteuse. Couvrir et cuire 4 heures à faible intensité.
- 8 Incorporer le yogourt et poursuivre la cuisson 10 minutes.
- 9 Au moment de servir, parsemer de persil.