



Ragoût de bœuf et de pommes de terre tout simple



PRÉPARATION : 45 MIN CUISSON: 1 HR

L'ajout de sauce barbecue fumée rehausse drôlement le goût de ce ragoût de bœuf classique.

Qu'est-ce qu'il me faut ?

6 PORTIONS

- 1 1/2 lb (675 g) de bœuf à ragoût, coupé en bouchées
- 1 c. à thé de poivre, divisée
- 2 c. à soupe d'huile
- 4 tasses de champignons café coupés en deux
- 2 tasses de carottes hachées et 2 tasses d'oignons hachés
- 2 c. à soupe de romarin frais haché finement
- 3 c. à soupe de farine
- 3/4 tasse de vin rouge sec
- 4 tasses de bouillon de bœuf avec 25 % moins de sodium
- 3/4 tasse de sauce barbecue *Diana Originale*
- 1/4 tasse de pâte de tomate
- 3 gousses d'ail, hachées finement
- 1 lb (450 g) de pommes de terre nouvelles, coupées en deux ou en quatre
- 1 tasse de pois surgelés
- 1/2 tasse de persil frais haché grossièrement

Que dois-je faire ?

Étape 1

Éponger la viande avec des essuie-tout; parsemer de la moitié du poivre. Chauffer l'huile à feu mi-vif dans un faitout. Ajouter la viande; cuire de 5 à 7 min ou jusqu'à ce qu'elle soit uniformément dorée, en remuant de temps à autre. Mettre la viande dans un bol à l'aide d'une cuillère à égoutter, en gardant la graisse de cuisson dans le faitout.

Étape 2

Ajouter les champignons, les carottes, l'oignon, le romarin et le reste du poivre à la graisse de cuisson; cuire de 8 à 10 min ou jusqu'à ce que les légumes ramollissent, en remuant souvent. Ajouter la farine; faire revenir 1 min. Ajouter le vin; cuire 2 min, en remuant constamment pour racler le fond du faitout.

Étape 3

Incorporer le bouillon, la sauce barbecue, la pâte de tomate et l'ail; porter à ébullition. Remettre la viande et son jus de cuisson dans le faitout. Ajouter les pommes de terre; remuer. Laisser mijoter à feu mi-doux 1 h ou jusqu'à ce que la viande soit tendre et que le ragoût épaississe légèrement, en remuant de temps à autre.

Étape 4

Ajouter les petits pois et le persil; cuire 5 min ou jusqu'à ce que le tout soit chaud, en remuant de temps à autre.

Conseils des Cuisines Kraft



Substitution(s)

Remplacez le vin par du bouillon de bœuf supplémentaire.

Présentation suggérée

Accompagnez ce plat de tranches de baguette de blé entier.

Calories **460**

	% valeur quotidienne
Matières grasses 11 g	17 %
Matières grasses saturées 3 g	15 %
Cholestérol 85 mg	
Sodium 840 mg	35 %
Glucides 52 g	17 %
Fibres alimentaires 6 g	24 %
Sucres 21 g	
Protéines 36 g	
Vitamine A	80 %
Vitamine C	50 %
Calcium	8 %
Fer	35 %

Portions

6 portions de 1/6 de la recette chacune

Les renseignements sur la nutrition sont estimés sur la base des ingrédients et du mode de cuisson propres à chaque recette, et ne sont fournis qu'à des fins d'information seulement. Veuillez noter que les données concernant la nutrition peuvent varier en fonction des modes de préparation, ainsi que de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients utilisés.

Évaluations et commentaires

Coup d ÉCRIRE UN COMMENTAIRE évaluations

Moyenne  0

5  0

4  0

3  0

2  0

1  0

Trier : Trier - Plus Haut au plus Bas ▼