



## Ragoût de bœuf minute avec ses légumes

 PRÉPARATION : 15 MIN CUISSON: 2 HR 15 MIN

Rien de plus réconfortant qu'un bon bol de ragoût de bœuf. Essayez notre recette sans tracas avec carottes, pommes de terre, courge musquée et l'ingrédient secret, la sauce barbecue, qui lui donne sa saveur si distinctive.

### Qu'est-ce qu'il me faut ?

6 PORTIONS

- 3 c. à soupe d'huile, divisées
- 1-1/2 lb (675 g) debœuf à ragoût paré, coupé en cubes de 1 1/2 po
- 2 oignons, hachés
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 3 carottes, coupées en morceaux
- 1-1/2 tasses debouillon de bœuf avec 25 % moins de sodium
- 1/2 tasse desauce barbecue BULL'S-EYE BOLD Originale
- 2 c. à thé dethym séché
- 1 feuille de laurier
- 6 petit pommes de terre nouvelles (1 lb ou 450 g), coupées en deux
- 1 petit courge musquée, pelée, hachée

### Que dois-je faire ?

#### Étape 1

Chauffer le four à 350 °F.

#### Étape 2

Chauffer 2 c. à soupe d'huile dans une grande poêle à feu mi-vif; ajouter les cubes de bœuf et cuire 5 min ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous les côtés. Retirer la viande et réserver.

#### Étape 3

Ajouter le reste de l'huile, les oignons, l'ail et les carottes. Cuire 5 min ou jusqu'à ce que les légumes soient à peine tendres. Ajouter le bouillon de bœuf, en remuant pour racler le fond de la poêle. Ajouter la sauce barbecue, le thym et la feuille de laurier; porter à ébullition; ajouter la viande. Verser le mélange de viande dans une casserole de 3 l. Cuire 1 h 15 min.

#### Étape 4

Retirer la casserole du four, ajouter les pommes de terre et la courge, couvrir; remettre au four. Cuire 45 min de plus ou jusqu'à ce que la viande et les légumes soient tendres. Retirer le ragoût du four. Jeter la feuille de laurier. Laisser reposer 5 min avant de servir.