

metro



Ragoût de cubes de bœuf et légumes du potager

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 26 Votes



Sans Lactose

4 PORTIONS | 0:25 PRÉPARATION | 1:10 CUISSON | 1:35 TEMPS TOTAL

Ingrédients

60 ml Farine tout usage
(1/4 tasse)

680 g Cubes de boeuf de 2.5 cm (1 po)
(1 1/2 lb)

10 ml Huile végétale
(2 c. à thé)

1 Oignon, haché

750 ml Bouillon de boeuf
(3 tasses)

1/2 Navet en cubes

2 Carotte en rondelles

3 Pommes de terre en cubes

Préparation

Enfariner les cubes de boeuf et secouer légèrement pour enlever l'excédent.

Dans une casserole, faire chauffer l'huile et y faire revenir l'oignon.

Ajouter les cubes de boeuf et faire saisir de tous côtés.

Verser le bouillon de boeuf et faire mijoter pendant 30 minutes.

Ajouter les légumes; navet, carottes et pommes de terre et les assaisonnements, faire cuire pendant 30 minutes.

Décanter la viande: séparer la viande et les légumes du bouillon et le filtrer.

Épaissir le bouillon avec un peu de fécule de maïs et verser sur la viande et les légumes.

Source : Metro

Accords vins et mets



Aromatique et souple

Ces vins mi-corsés se distinguent par des tannins souples apportant habituellement une certaine rondeur. Ils

3 ml Persil
(1/2 c. à
thé)

Au goût sel et poivre

30 ml (6 c. Fécule de maïs
à thé)

sont souvent dominés par des parfums de fruits mûrs ou des notes boisées (pain grillé, café ou vanille).
Catégorie de produits : vin rouge.

© Société des alcools du Québec, 2007

Accords bières et mets



Robuste et maltée

Appréciée pour ses arômes grillés. Des saveurs de caramel et de malt grillé soulignent le caractère houblonné et amer de cette bière au corps moyen.

Mentions légales

Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Metro Richelieu inc. , ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.
