



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



Boeuf à la bière et aux légumes à la mijoteuse

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

INGRÉDIENTS

- 4 tranches épaisses de bacon , hachées
- 3 lb de cubes de boeuf à ragoût
- 1 1/2 lb de pomme de terre (de type Yukon Gold) pelées et coupées en cubes
- 1 lb de carotte hachées grossièrement
- 1 lb de panais hachés grossièrement
- 2 branches de céleris hachées
- 1 oignon haché
- 2 feuilles de lauriers
- 1 cuillère à thé de thym séché
- 3/4 cuillères à thé de sel
- 1/2 cuillère à thé de poivre noir du moulin
- 1 1/2 tasse de bière (de type stout)
- 3/4 tasses de bouillon de boeuf réduit en sel
- 1/2 tasse d' eau
- 2 cuillères à thé de sauce Worcestershire
- 1/3 tasse de farine
- 1 tasse de petits pois surgelés

Préparation	25 minutes
Cuisson	6 heures & 40 minutes
Portion(s)	6 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	5 g
Sodium	547 mg
Protéines	39 g
Calories	528
Total gras	25 g
Cholestérol	110 mg
Gras saturés	11 g
Total glucides	36 g

PRÉPARATION

1. Dans un grand poêlon, cuire le bacon à feu moyen-vif, en brassant, jusqu'à ce qu'il soit doré. Laisser égoutter dans une assiette tapissée d'essuie-tout. Dans le poêlon, ajouter les cubes de boeuf, en plusieurs fois, et les faire dorer.

2. Dans une mijoteuse, mélanger les pommes de terre, les carottes, les panais, le céleri, l'oignon, les feuilles de laurier, le thym, le sel et le poivre. Déposer les cubes de boeuf et le bacon sur la préparation de légumes.

3. Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la bière, le bouillon, l'eau et la sauce Worcestershire. Verser ce mélange dans la mijoteuse. Couvrir et cuire à faible intensité de 6 à 8 heures jusqu'à ce que le boeuf et les légumes soient tendres. Retirer les feuilles de laurier.

4. Dans un petit bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine avec 1 t (250 ml) du liquide de cuisson jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Verser ce mélange dans la mijoteuse en fouettant. Ajouter les petits pois, couvrir et poursuivre la cuisson à intensité élevée pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. (Vous pouvez préparer le boeuf à l'avance et le mettre dans des contenants hermétiques. Il se conservera jusqu'à 2 jours au réfrigérateur et jusqu'à 1 mois au congélateur.)