



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

Votre courriel

Je m'inscris! X



Boeuf braisé aux légumes

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

INGRÉDIENTS

- 6 tranches de bacon hachées
- 1 1/2 lb de cube de boeuf à ragoût
- 1/2 cuillère à thé de sel
- 1/2 cuillère à thé de poivre noir du moulin
- 1 cuillère à table d'huile végétale
- 1 oignon haché
- 4 gousses d'ail hachées finement
- 4 carottes coupées en dés
- 1 feuille de laurier
- 2 cuillères à thé de thym séché
- 1 1/2 cuillère à thé de sauge séchée
- 1 cuillère à thé de paprika
- 1 1/2 tasse de bouillon de boeuf
- 1 1/2 tasse + 2/3 t (535 ml) d'eau
- 1/3 tasse de xérès (sherry) sec

ou:

- 1/4 tasse de vinaigre de vin rouge
- 3 tasses de pommes de terre pelées et coupées en cubes
- 3 tasses de navet ou rutabagas pelé et coupé en cubes
- 1/3 tasse de farine
- 1/4 tasse de persil frais, haché

Préparation	30 minutes
Cuisson	9 heures
Portion(s)	8 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	3 g
Sodium	383 mg
Protéines	19 g
Calories	245
Total gras	10 g
Cholestérol	42 mg
Gras saturés	4 g
Total glucides	19 g

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, cuire le bacon à feu moyen-vif pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Réserver le bacon dans une assiette tapissée d'essuie-tout. Dégraisser la casserole.
2. Entre-temps, parsemer les cubes de boeuf du sel et du poivre. Dans la casserole, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les cubes de boeuf, en plusieurs fois, et cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Réserver dans une assiette.
3. Dégraisser la casserole. Ajouter l'oignon, l'ail et les carottes et cuire à feu moyen, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon ait ramolli. Remettre dans la casserole le bacon et le boeuf réservés et le jus accumulé dans l'assiette. Ajouter la feuille de laurier, le thym, la sauge, le paprika, le bouillon de boeuf, 1 1/2 t (375 ml) de l'eau et le xérès et mélanger. Porter à ébullition en raclant le fond de la casserole pour en détacher les particules. Mettre la préparation de boeuf dans la mijoteuse. Ajouter les pommes de terre et le navet. Couvrir et cuire à faible intensité de 8 à 10 heures.
4. Dans un bol, mélanger la farine et le reste de l'eau. Ajouter la préparation de farine dans la mijoteuse et mélanger. Couvrir et cuire à intensité élevée pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Retirer la feuille de laurier. Ajouter le persil et mélanger.