

# Ragoût de boeuf et de lentilles

- Le repas santé et gourmand de ragoût de boeuf et de lentilles... (Miam!)



PRÉPARATION  
20 MIN

CUISSON  
1H20

TEMPS TOTAL  
1H40

PORTIONS  
8

## Ingrédients :

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 lb et demi (1.13 kg) de rôti de palette coupés en cubes
- 1 oignon tranché
- 3 gousses d'ail émincées
- 4 carottes coupées en rondelles
- 3 branches de céleri coupées en dés
- 1 tasse et demie (375 ml) de lentilles
- 3 tasses et demie (825 ml) de tomates écrasées en conserves
- 6 tasses (1500 ml) de **bouillon de bœuf**
- 1 tasse (250 ml) de vin rouge sec
- 3 feuilles de laurier
- 1 cuillère à soupe de thym séché
- une pincée de poivre de cayenne
- 3 cuillères à soupe d'estragon
- Sel et poivre

## Préparation :

1. Faites chauffer l'huile dans un grand chaudron à feu moyen élevé.
2. Faites sauter les oignons pour 3 à 4 minutes, puis ajouter le bœuf et l'ail.
3. Faites brunir la viande pendant 5 à 10 minutes en mélangeant fréquemment.
4. Ajouter les carottes, céleris, lentilles, tomates, bouillon, vin, feuilles de laurier, thym, sel, poivre et poivre de cayenne.
5. Porter à ébullition, couvrir, puis réduire et laisser mijoter pendant 45 à 60 minutes ou jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.
6. Ajouter l'estragon. Rectifier l'assaisonnement de sel et de poivre.

## 7. Servir!

“

*C'est un délicieux ragoût qu'on peut manger comme une soupe et qui est très nourrissant avec de la viande tendre et des lentilles!*

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur [ChefCuisto.com](http://ChefCuisto.com) :)