

Recette de maman

Recette: Ragoût de boeuf aux légumes à la mijoteuse.



INGRÉDIENTS

- 1 oignon en tranches
- 1 livre (454 gr) de carottes
- 1 livre (454 gr) de fèves vertes
- 2 livres (908gr) de cubes de boeufs à ragoût
- 900 ml de bouillon de boeuf en boîte de carton
- 1 tasse d'eau (250 ml)
- 1 c.à soupe de moutarde de dijon
- 1 c.à soupe de sauce worsestershire
- 1 c.à soupe de sirop d'érable
- 1/4 tasse d'épices à steak
- 1/3 tasse de farine blanche tout usage

PRÉPARATION:

- Dans un sac refermable mettre la farine et les épices à steak.
- Secouer le sac.
- Ajouter les cubes de boeufs, fermer le sac et secouer à nouveau.
- Couper l'oignon en tranche.

- Mettre dans le fond de la mijoteuse.
- Couper les carottes en 2 dans le sens de la longueur.
- Déposer les sur l'oignon dans la mijoteuse.
- Prendre les cubes de boeufs et secouer chaque morceau pour retirer l'excédent de farine dessus et déposer sur les carottes dans la mijoteuse.
- Dans un grand bol mettre le bouillon de boeuf, la sauce worsestershire, le sirop d'érable et la moutarde.
- Mélanger le liquide et ajouter dans la mijoteuse.
- Rincer le bol avec de l'eau et ajouter dans la mijoteuse.
- Couper les bouts des haricots verts et les mettre par dessus le boeuf.
- Cuire à haute intensité environ 8 heures.

Bon appétit!
Maman xx;)