



## Boeuf bourguignon

- 4 tranches de bacon tranchées transversalement
- 1 1/2 livre de ragoût de viande coupé en cubes de 1 1/2 -2 pouces et séché avec un essuie-tout
- 4 onces d'oignon blanc (environ 1 petit)
- 2 branches de céleri tranchées
- 8 onces de champignons coupés en tranches épaisses
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1/2 cuillère à thé de gomme xanthane
- 1 tasse de vin de bourgogne sec
- 1 tasse de bouillon de bœuf (ou de bouillon faible en sel)
- 2 cuillères à soupe de pâte de tomates
- 1/2 cuillère à café de thym séché
- 1 feuille de laurier
- 1/2 cuillère à thé de sel de mer (ou au goût)
- 1/4 c. à thé de poivre noir fraîchement moulu
- 1 cuillère à soupe de persil frais haché

Mettre l'instant pot sur le mode de sauté. Lorsque l'indication "chaud" s'affiche, ajoutez le bacon. Cuire le bacon, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Déposer dans une assiette tapissée d'essuie-tout. Ne jetez pas la graisse de bacon.

Ajouter la moitié du bœuf dans l'instant pot. Les morceaux ne doivent pas se toucher. Saupoudrer de sel et de poivre. Laisser dorer le premier côté avant de tourner. Faire dorer tous les côtés et les réserver dans une assiette. Répéter l'opération pour l'autre moitié de la viande. Si l'instant pot s'éteint pendant ce processus, réglez-le sur Sauté une fois de plus.

Jeter les gras sauf une cuillère à soupe (s'il y en a moins d'une, ajouter environ une cuillère à soupe de beurre ou d'huile préférée). Ajouter les champignons. Cuire jusqu'à ce que les champignons commencent à ramollir. Incorporer l'ail et cuire pendant une minute. Transfert sur une plaque.

S'il ne reste plus d'huile dans la casserole, ajouter environ une cuillère à thé. Ajouter la gomme xanthane dans le pot. Remuer pour distribuer l'huile à travers la gomme xanthane. Verser le bourgogne et remuer en grattant les morceaux collés. Porter à ébullition et laisser mijoter jusqu'à ce que le vin commence à épaissir. Ajouter le bouillon de bœuf. Incorporer la pâte de tomate, le thym et le laurier. Porter à ébullition. Laisser mijoter jusqu'à ce que le bouillon soit

assez épais pour enrober une cuillère. Remettre dans la casserole les morceaux de bœuf brunis (avec les égouttures) et le bacon. Ajouter le sel et le poivre en remuant.  
Couvrir. Positionner la valve sur "Sealing". Choisissez la fonction Meat/Stew et appuyez sur les boutons +/- pour régler le temps à 30 minutes. Lorsque le ragoût est cuit, utilisez la méthode de dégagement rapide (consultez le manuel d'utilisation du pot instantané). Appuyez sur Annuler. S'assurer que la goupille est abaissée avant d'ouvrir le couvercle.  
Goûter et rectifier l'assaisonnement. Retirer la feuille de laurier et saupoudrer de persil avant de servir.

<https://simplysohealthy.com/low-carb-beef-bourguignon-stew/>

Instant Pot Quebec