

# Ragoût de bœuf à l'autocuiseur électrique



Recette par Kraft

Prép.	Prêt en	Portions
40 min	1 h   9 min	8 portions de 1 tasse (250 ml) chacune

## ce qu'il vous faut

- 2 c. à soupe d'huile
- 2 lb (900 g) debœuf à ragoût désossé, coupé en morceaux de 1 po
- 6 gousses d'ail, hachées finement
- 2 c. à soupe de sauce Worcestershire LEA & PERRINS
- 1/2 tasse d'eau, divisée
- 1 lb (450 g) de carottes, épluchées, coupées en tranches de 1 po d'épaisseur
- 1 paquet (284 g) de petits oignons blancs
- 1 boîte (10 oz ou 284 ml) de sauce au bœuf Heinz
- 1 c. à soupe de thym frais haché
- 1/3 tasse de farine
- 1 tasse de pois surgelés

## ce qu'il faut faire

Chauffer l'huile dans un autocuiseur électrique en réglant à la fonction SAUTÉ. Ajouter la viande, un peu à la fois; cuire de 6 à 8 min ou jusqu'à ce qu'elle soit uniformément dorée, en remuant de temps à autre. Mettre la viande dans un bol; réserver.

Ajouter l'ail dans l'autocuiseur; faire revenir 30 secondes. Ajouter la sauce Worcestershire et 3 c. à soupe de l'eau; racler le fond de l'autocuiseur. Remettre la viande dans l'autocuiseur en même temps que les carottes, l'oignon, la sauce et le thym; remuer. Fermer hermétiquement le couvercle de l'autocuiseur. Régler la Valve de libération de vapeur en position Étanchéité.

Régler l'autocuiseur pour la cuisson SOUS PRESSION ÉLEVÉE; cuire 24 min. Utiliser le mode de Relâchement rapide de la pression pour laisser la vapeur s'échapper de façon sécuritaire avant de retirer le couvercle.

Mélanger la farine et le reste de l'eau jusqu'à homogénéité. Ajouter au ragoût; fouetter jusqu'à homogénéité. Incorporer les petits pois; couvrir. Laisser reposer 5 min.

## Trucs culinaires

### Substitut

Remplacez les petits oignons blancs par 1 oignon jaune coupé en quartiers.

### Le savoir-faire de la cuisine

Pour que les carottes cuisent de manière plus uniforme, coupez celles qui sont fines en tranches de 2 po d'épaisseur.

### Une touche d'éclat

Garnissez ce plat de tiges de thym frais additionnelles avant de le servir.

## Nutrition

### Portions

8 portions de 1 tasse (250 ml) chacune

### Information nutritionnelle

Portion 8 portions de 1 tasse (250 ml) chacune

#### QUANTITÉ PAR PORTION

Calories	380
----------	-----

#### % de la valeur quotidienne

<b>Matières grasses</b>	<b>21g</b>
-------------------------	------------

Matières grasses saturées	7g
---------------------------	----

<b>Cholestérol</b>	<b>100mg</b>
--------------------	--------------

<b>Sodium</b>	<b>330mg</b>
---------------	--------------

<b>Glucides</b>	<b>18g</b>
-----------------	------------

Fibres alimentaires	3g
---------------------	----

Sucres	5g
--------	----

<b>Protéines</b>	<b>29g</b>
------------------	------------

Vitamine A	200 %DV
------------	---------

Vitamine C	15 %DV
------------	--------

Calcium	6 %DV
---------	-------

Fer	25 %DV
-----	--------

L'information nutritionnelle est offerte uniquement à titre de renseignement et indiquée en fonction des ingrédients et de la méthode de cuisson de chaque recette. Cette information peut varier selon le mode de préparation du mets, de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients.