

Ragoût de boeuf à La **Toscane**



Pour 4 à 6 personnes | Temps d'activité : 15 minutes | Temps total : 1 heure

2 livres de boeuf à ragoût paré de gras, coupé en morceaux de 2 pouces
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1½ cuillères à café de sel
2 cuillères à café de poivre noir grossièrement moulu
½ tasse de Chianti ou autre vin rouge sec
1 tasse de tomates concassées en conserve
1 oignon jaune moyen, haché
2 grosses carottes, hachées

grossièrement

8 onces de champignons crémini, coupés en quartiers

¾ tasse de bouillon de boeuf maison) ou bouillon du commerce faible en sodium

¼ tasse de tomates séchées au soleil emballées dans de l'huile, égouttées et hachées

3 gousses d'ail moyennes, hachées finement

3 clous de girofle entiers

¼ tasse de persil italien frais finement haché

1 Préchauffer le four à BROIL et ajuster la grille du four de façon à ce qu'elle soit à 6 pouces sous l'élément de cuisson. Tapisser une plaque à pâtisserie de papier d'aluminium.

2 Mélanger le bœuf avec 1 cuillère à soupe d'huile, le sel et le poivre sur la plaque à pâtisserie préparée. Disposer la viande en une seule couche sur la plaque à pâtisserie et faire griller, en remuant une fois, jusqu'à ce que la viande soit bien dorée, 12 minutes (ou bien, faire dorer la viande dans la cuve de l'instant pot). Ajouter l'huile dans la casserole, sélectionner SAUTÉ, ajuster à PLUS/HIGH température et dorer la viande en petites quantités dans l'huile chaude.)

3 Placer la viande et le jus accumulé sur la plaque de cuisson dans la casserole. Sélectionner SAUTÉ et ajuster à MORE , puis ajouter le vin et laisser mijoter jusqu'à ce qu'il soit légèrement réduit, 5 minutes. Ajouter le reste des ingrédients et verrouiller le couvercle. Sélectionner la fonction PRESSURE COOK/MANUAL et régler à HIGH pendant 25 minutes. 4 Lorsque le temps de cuisson est écoulé, laissez la pression descendre naturellement pendant 10 minutes, puis relâchez rapidement la pression restante. Saler et poivrer le ragoût.

Le ragoût peut être conservé dans un contenant hermétique au réfrigérateur jusqu'à 5 jours ou au congélateur jusqu'à 3 mois. Réchauffer doucement avant de servir.

Pâtes et céréales

Traduit de : Manning, Ivy Instant pot italian