



## *Ragoût de boeuf et légumes*

- 1 1/2 - 2 livres de viande de ragoût de bœuf, parées et coupées en morceaux de 1 à 2 pouces
- 1 -2 cuillères à thé de sel de mer
- 1/2 cuillère à thé de poivre noir
- 1/2 cuillère à thé d'oignon en poudre
- 2 1/2 cuillère à thé d'assaisonnement italien, divisé
- 1/3 tasse de farine (utiliser de la farine sans gluten ou de l'amidon d'arrow-root si nécessaire)
- huile de cuisson
- 1 oignon moyen, coupé en gros morceaux
- 3-4 gousses d'ail émincées
- 6 cuillères à table de pâte de tomate

**2 cuillères à table de vinaigre balsamique ou de vin rouge**

**4 pommes de terre**

**Russet moyennes, pelées et hachées en morceaux de 1 pouce**

**1 grosse patate douce, pelée et hachée en morceaux de 1 pouce (laisser tomber si désiré)**

**3 carottes moyennes, pelées et coupées en tranches 2 branches de céleri, 1-2 cuillères à thé de sauce Worcestershire**

**1 feuille de laurier**

**4-5 tasses de bouillon de bœuf, fait maison ou faible en sodium et de l'eau au besoin pour couvrir les légumes**

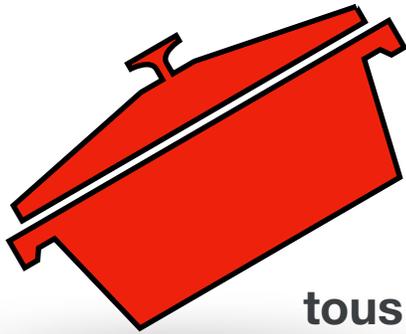
**1-2 cuillères à table de persil haché frais, pour la garniture**

**1 anis étoilée (facultatif mais ajoute beaucoup de profondeur et de saveur)**

**Sel et poivre au goût**



**Dans un grand sac de type ziploc, mélanger la farine, le sel, le poivre, la poudre d'oignon et 1/2 cuillère à thé d'assaisonnement à l'italienne. Ajouter la viande et**



agiter jusqu'à ce qu'elle soit bien enrobée. Brunir la viande. Réglez l'instant pot sur SAUTE, ajoutez l'huile de cuisson et faites dorer la viande de tous les côtés. Transférer la viande dorée dans une grande assiette. Remettre la cuve dans l'autocuiseur et ajouter les oignons et l'ail et faire sauter une minute ou deux puis ajouter le vinaigre balsamique et la pâte de tomate jusqu'à ce qu'il soit juste assez chaud pour déglacer la cuve, environ 1 minute. Ajouter le boeuf dans l'instant pot avec les pommes de terre, la patate douce, les carottes, le céleri, la sauce Worcestershire, les 2 autres cuillères à thé d'assaisonnement italien, le laurier, le bouillon de boeuf et l'anis étoilé. Mélanger pour combiner. S'il n'y a pas assez de liquide pour couvrir les légumes, ajoutez de l'eau - autant que nécessaire. Couvrir et sceller le couvercle et régler à MANUAL HIGH, 20 minutes. Laisser l'autocuiseur se libérer naturellement pendant au moins 15 minutes. Ajuster les assaisonnements avec du sel et du poivre si nécessaire (jeter l'anis étoilé si utilisé). Servir chaud avec du persil frais. \*\* Facultatif: Pour épaissir le ragoût: Faire une bouillie en fouettant 3 cuillères à table d'eau avec 3 cuillères à table de fécule de maïs ou de farine (tout usage, sans gluten ou d'arrow-root). Réglez l'instant pot



2 -  
ou de  
poudre  
sur SAUTE

**et laissez le ragoût bouillir et épaissir.**

**Traduit de :**

**<https://lifemadesweeter.com/instant-pot-pressure-cooker-homemade-beef-stew/>**