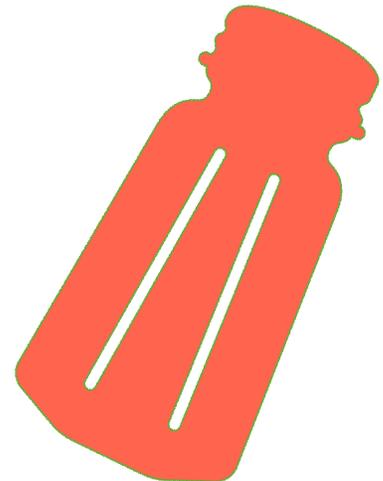


Ragoût de boeuf canadien du 150e

Préparation 15 m.

Cuisson 45 m.

**1 c. à table d'huile
1/4 de tasse de farine
5 tranches de bacon à l'érable
3 livres de surlonge en cubes
2 c. à thé de sel
1 c. à thé de poivre
1 oignon haché
4 gousses d'ail
5 patates nouvelles en cubes
1 1/2 t. De carottes tranchées
1/4 de tasses de pâte de tomates
3/4 de tasses de vin rouge
3/4 de t. de bouillon de boeuf
1 t. de bière de type stout
3 feuilles de laurier
1 c. à thé de paprika
1/2 c. à thé de sel
1/2 c. à thé de poivre
1 t. de pois**



**Mettre le ip sur SAUTÉ.
Dans un bol mélanger la farine, le boeuf et les
2 c. à thé de sel et la c. à thé de poivre.**

Quand le ip est à HOT faire cuire le bacon pour qu'il soit croustillant. Mettre de côté. Faire brunir la viande quelques cubes à la fois.

Ajouter de l'huile s'il en manque. Faire revenir l'oignon et l'ail.

Déglacer avec le vin rouge en grattant avec une cuillère de bois.

Ajouter la viande, le bacon, les patates, les carottes, la bière, le bouillon de boeuf, la pâte de tomates et les feuilles de laurier.

Ajouter le paprika et les 1/2 c. à thé de sel et de poivre supplémentaire.

Fermer le couvercle et minuter sur MEAT/ STEW 35 m.

La cuisson terminée faire descendre la pression rapidement.

Ouvrir le couvercle et ajouter les pois.

Ajouter les pois. Laisser reposer 10 m.

Traduit de :

<http://photosandfood.ca/2017/11/14/the-great-canadian-beef-stew-instant-pot-happy-150/>



