

Ragout de bœuf (sans gluten)

INGRÉDIENTS

- 1,5-2 lb de viande de ragoût de bœuf
- 1 gros oignon, coupé en dés
- 1 tasse de bouillon de légumes fait maison (ou organique du commerce)
- 2 cuillères à soupe de sauce soya sans gluten ou d'assaisonnement au soya liquide
- 5 gousses d'ail émincées ou finement hachées
- 1/4 tasse d'oignon haché
- 2 cuil. à soupe de persil
- 2 cuil. à soupe de thym
- 1 cuil. à café de poivre noir
- 1 grosse patate douce (pour avoir une version légèrement sucrée) ou 2 tasses de pommes de terre rouges biologiques, en cubes
- 2 tasses de carottes tranchées larges ou de petites carottes lavées
- 2 tasses de céleri
- Sel, au goût



INSTRUCTIONS

1. Préchauffez votre Instant Pot à l'aide de la fonction SAUTÉ sur le panneau d'affichage.
2. Pendant que vous attendez que votre Instant Pot préchauffe, saupoudrez généreusement votre ragoût de poivre.
3. Lorsque le panneau d'affichage indique CHAUD (HOT) ajoutez 2 cuillères à café d'huile et faire revenir vos cubes de boeuf dans l'huile.
4. Ajoutez l'oignon jaune, le bouillon de légumes, la sauce soya, l'ail, l'oignon haché, le persil, le thym. Mettez le couvercle, assurez-vous que la soupape d'évacuation est en position d'ÉTANCHÉITÉ.
5. À l'aide du panneau d'affichage, appuyez sur le bouton CANCEL pour arrêter la fonction SAUTÉ. Ensuite, appuyez sur le bouton MEAT STEW (il devrait être préréglé à 35 minutes) ou Manuel High 35 minutes et laissez le Instant Pot faire sa magie!
6. Lorsque le temps est écoulé, ouvrez la soupape d'évacuation pour relâcher rapidement la pression (quick release).

Ajoutez tous les légumes et replacez le couvercle sur le pot. À l'aide du panneau d'affichage, appuyez sur le bouton CANCEL, puis sur le bouton MANUAL / PRESSURE COOK. Utilisez les boutons +/- jusqu'à ce que l'affichage indique 10.

7. Lorsque le pot a fini de cuire faite un quick release.
8. Servir tel quel ou sur un riz de chou-fleur ou riz brun

J'ai déjà fait la version ou je mets tous les légumes au départ pour 35 minutes. Il faut juste couper les légumes (patates, carottes) plus gros. Tout dépend du temps qu'on a.

La version avec patates douces plait beaucoup aux enfants.

Recette testée et tirée du site suivant :

<https://instantloss.com/2017/06/13/instant-pot-beef-stew/>