

CARI DE BŒUF AUX LEGUMES RACINES

PAR CAROLINE LAUZON

4 personnes, preparation 20 minutes / cuisson 23 min

INGRÉDIENTS

1.3lbs de cube de bœuf (moi jai pris chevreuil)

1.c the de sel

Poivre

2c. Soupe Huile de pepin de raisin

1 oignon couper en cube

2 gousse ail emincee

2 c. Soupe de pate de cari rouge

1c. Soupe de gingembre rape (moi ½ en poudre)

1 boite se lait coco

3 tasse de bouillon de bœuf (moi bouillon bœuf epicure)

4 tasse minimum de legumes en morceau (carottes, panais, navet)

2c. Soupe de Fécule de maïs

3c. Soupe d'eau

INSTRUCTIONS

Mettre 1c soupe huile dans votre ip faire revenir les cubes avec le sel et poivre a saute jusqu'a ce que la viande sois brun chaque cote. (3 minutes)

Mettre de coté la viande

Degliser votre ip avec du vin blanc (moi jai jeter le vin qui reste dans le ip) ou 1 tasse de votre bouillons bœuf mais lui ne le jeter pas remettrai le avec le reste du bouillon.

Quand votre ip est degliser et bouillons enlever rajoute ce qui reste de l'huile faire revenir mettre les oignons a saute jusqu'à ce qu'ils sois cuient environ 2 min.

Une fois Les oignons cuit ajouter l'ail , la pate de cari et le gingembre faire revenir 1min environ.

Ajouter le lait de coco et le bouillon remettre le bœuf.

Fermer le couver

Mettre la valve fermer

Presser pressure cook (manuel) mettre sur cuisson more avec un temps de 15 min.

Une fois le 15 minutes faite sortir la pression

Ajouter les légumes refermer

Presser sur pressure cook (manuel)

Selection more

3min.

Une fois fini enlever la pression.

Bonne appétit!

