

Ragoût d'original

Le repas parfait pour vous réchauffer par une froide journée d'hiver! Complétez l'expérience « de la forêt à la table » avec ce ragoût facile à préparer.



Congelables



TEMPS DE PRÉPARATION
10 min



TEMPS DE CUISSON
2.5 hrs



PORTIONS
6

Ingrédients

- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola
- 575 g (1 lb 4 oz) de viande d'original, en cubes
- 2 petits oignons, coupés en gros morceaux
- 3 branches de céleri, hachées
- 5 carottes, pelées et hachées
- 1 L (4 tasses) de bouillon de bœuf sans sel ajouté
- 5 pommes de terre à chair jaune moyenne, pelées et coupées en dés
- 750 ml (3 tasses) de légumes mélangés, surgelés
- 2 ml (½ c. à thé) de persil séché
- 2 ml (½ c. à thé) de thym séché
- 4 feuilles de laurier séchées
- 5 ml (1 c. à thé) de poivre

Préparation

1. Dans une grande casserole peu profonde ou un faitout, faire chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer la viande d'original et réserver.
2. Ajouter les oignons et faire cuire 2 ou 3 minutes. Ajouter le céleri et les carottes. Cuire environ 7 ou 8 minutes en remuant fréquemment.
3. Ajouter la viande d'original et remuer. Ajouter le bouillon, les pommes de terre, les légumes congelés, le persil, le thym, les feuilles de laurier et le poivre et mélanger. Couvrir, baisser le feu et laisser mijoter pendant 2 heures. Retirer les feuilles de laurier avant de servir.

Trucs

- ✓ Vous voulez des **restes** pour la boîte à lunch? Doublez la recette et congelez jusqu'à 4 mois.
- ✓ Vous avez de la difficulté à trouver de la viande d'original? Remplacez-la par une **coupe maigre de bœuf**, comme une ronde ou une longue.
- ✓ Essayez des **patates douces** ou des **courges plutôt** que des pommes de terre.
- ✓ Servez avec une tortilla de grains entiers cuite au four, de la bannique ou un pain plat pour ajouter un peu de croquant.



Santé Health
Canada Canada

Canada