



Préparation : 20 min



Cuisson : 90 min



Portions : 6

Ragoût de caribou et de brocoli

- NUTRITION NORD CANADA -

Voici une recette réconfortant qui est aussi bonne à la sortie du four que lorsqu'elle est réchauffée après avoir été congelée. Préparer ce ragoût avec du caribou, de l'original ou de la longe de bœuf.

À propos du chef :

Professeur et consultant en arts culinaires, animateur d'émissions de cuisine et co-auteur de livres de cuisine, le chef David Wolfman, membre des Premières Nations, est un expert reconnu à l'échelle internationale en matière de gibier sauvage et de cuisine autochtone traditionnelle.



Agence de la santé publique du Canada

Public Health Agency of Canada

Canada

Préparation

INGRÉDIENTS

- ½ c. à thé (2,5 ml) de poudre d'ail
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre de chili
- 2 c. à thé (10 ml) de sel, divisé
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poivre noir moulu, divisé
- 1¼ lb (567 g) de longe de caribou, coupée en dés
- 2 tasses (500 ml) de fleurons de brocoli, frais ou congelés
- 4 tasses (1 L) d'eau
- 2 tasses (500 ml) de macaronis
- ¼ tasse (60 ml) d'huile d'olive, divisée
- 1 oignon moyen en dés
- 1 tasse (250 ml) de champignons tranchés
- ¼ tasse (60 ml) de farine tout usage
- 3 tasses (750 ml) de bouillon de bœuf
- ½ tasse (125 ml) de fromage parmesan râpé (facultatif)

1. Combiner la poudre d'ail, la poudre de chili, 1 c. à thé (5 ml) de sel et ¼ c. à thé (1 ml) de poivre dans un petit bol. Saupoudrer les assaisonnements sur la viande et frotter. Mettre de côté.
2. Dans une casserole moyenne à grande, faire cuire à la vapeur ou faire bouillir le brocoli jusqu'à ce qu'il soit légèrement tendre, mais encore vert vif. Rincer le brocoli à l'eau froide et égoutter. Ajouter dans une cocotte graissée de 9 po x 13 po (23 cm x 33 cm).
3. Dans la même casserole, porter l'eau à ébullition. Ajouter les macaronis et ½ cuillère à café (2,5 ml) de sel. Baisser le feu et laisser mijoter pendant 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient al dente (tendre). Égoutter et mettre de côté.
4. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
5. Nettoyer la casserole et chauffer 2 c. à soupe (30 ml) d'huile à feu moyen. Cuire la viande assaisonnée pendant 10 minutes en remuant fréquemment. Ajouter la viande dans la cocotte.
6. Dans la même casserole à feu moyen, ajouter 2 c. à soupe (30 ml) d'huile. Ajouter les oignons et les champignons et cuire pendant 5 minutes. Ajouter 2 c. à soupe (30 ml) de farine et cuire pendant 1 minute en remuant constamment. Incorporer graduellement 2 tasses (500 ml) de bouillon, une tasse à la fois.
7. Dans une tasse, mélanger 2 c. à soupe (30 ml) de farine et 1 tasse (250 ml) de bouillon, en remuant pour enlever tous les grumeaux. Ajouter dans la casserole, puis baisser le feu. Ajouter ½ c. à thé (2,5 ml) de sel et ¼ c. à thé (1 ml) de poivre. Cuire pendant 10 minutes pour épaisser, en remuant plusieurs fois.
8. Ajouter les pâtes à la sauce dans la casserole et bien mélanger. Transférer dans la cocotte et remuer pour mélanger avec la viande.
9. Saupoudrer de fromage parmesan, si vous utilisez, et couvrir de papier d'aluminium. Cuire au four pendant 30 minutes. Retirer le papier d'aluminium et continuer à cuire encore 15 minutes pour faire dorer le dessus.



Les restes peuvent être conservés au réfrigérateur pendant quatre jours. Pour congeler le ragoût, le laisser refroidir puis envelopper toute la cocotte dans du papier d'aluminium et de l'emballage plastique pour aliments. Le ragoût se conserve au congélateur pour un maximum de trois mois. Faire décongeler le ragoût au réfrigérateur toute la nuit. Retirer l'emballage plastique, en laissant le papier d'aluminium sur le dessus, et faire chauffer le ragoût dans un four de 350 °F (175 °C) jusqu'à une température de 165 °F / 74 °C ou plus.