



Ragoût crémeux d'original aux champignons

- NUTRITION NORD CANADA -

Ce ragoût de type Stroganoff est généralement préparé avec du bœuf, mais la viande d'original a également très bon goût quand elle est préparée ainsi, surtout lorsqu'elle est servie sur des pommes de terre bouillies ou cuites au four.

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.



Préparation : 15 min



Cuisson : 2 heures



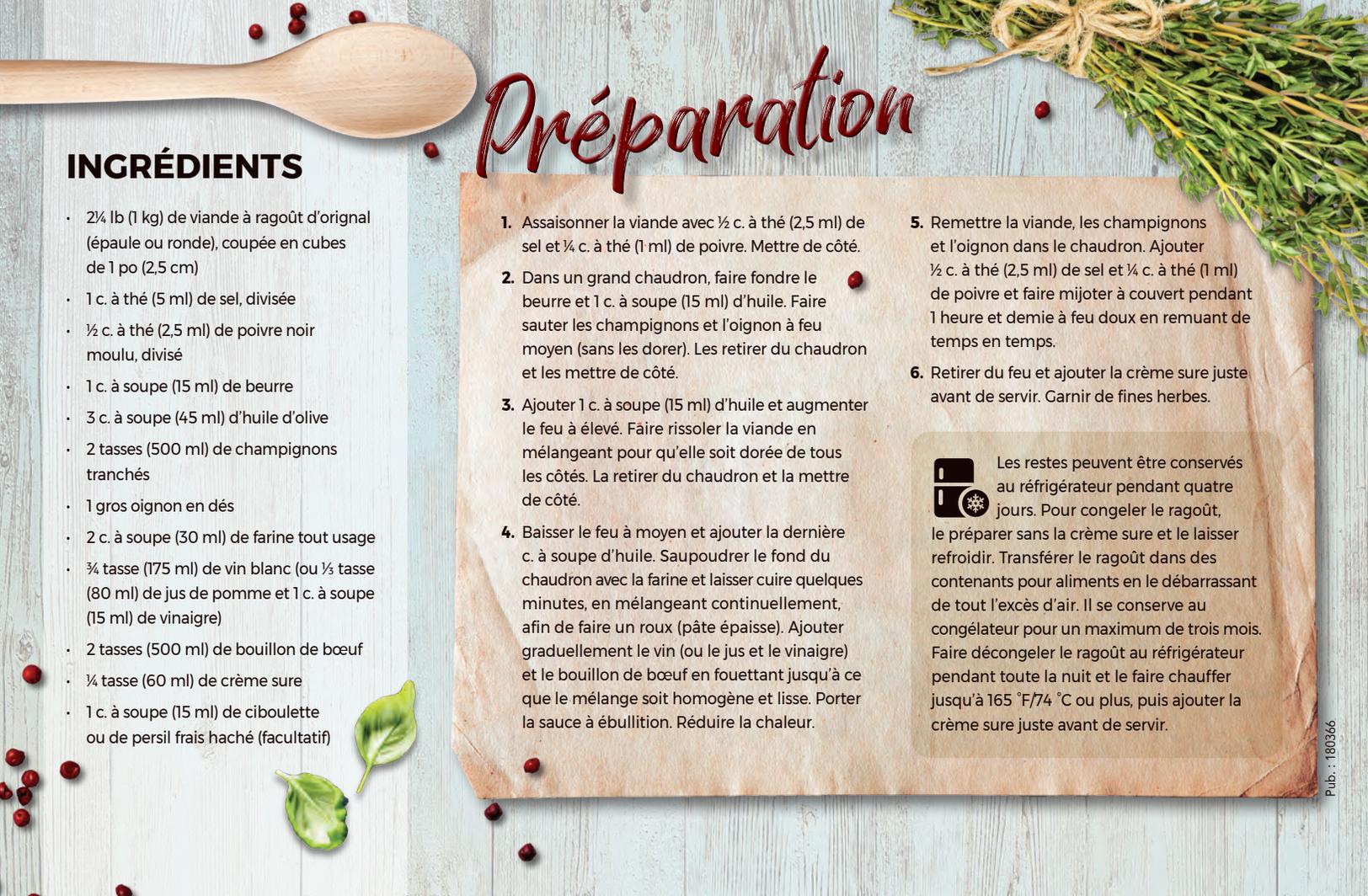
Portions : 4



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada



INGRÉDIENTS

- 2½ lb (1 kg) de viande à ragoût d'original (épaule ou ronde), coupée en cubes de 1 po (2,5 cm)
- 1 c. à thé (5 ml) de sel, divisée
- ½ c. à thé (2,5 ml) de poivre noir moulu, divisé
- 1 c. à soupe (15 ml) de beurre
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive
- 2 tasses (500 ml) de champignons tranchés
- 1 gros oignon en dés
- 2 c. à soupe (30 ml) de farine tout usage
- ¾ tasse (175 ml) de vin blanc (ou ½ tasse (80 ml) de jus de pomme et 1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre)
- 2 tasses (500 ml) de bouillon de bœuf
- ¼ tasse (60 ml) de crème sure
- 1 c. à soupe (15 ml) de ciboulette ou de persil frais haché (facultatif)

Préparation

1. Assaisonner la viande avec ½ c. à thé (2,5 ml) de sel et ¼ c. à thé (1 ml) de poivre. Mettre de côté.
2. Dans un grand chaudron, faire fondre le beurre et 1 c. à soupe (15 ml) d'huile. Faire sauter les champignons et l'oignon à feu moyen (sans les dorer). Les retirer du chaudron et les mettre de côté.
3. Ajouter 1 c. à soupe (15 ml) d'huile et augmenter le feu à élevé. Faire rissoler la viande en mélangeant pour qu'elle soit dorée de tous les côtés. La retirer du chaudron et la mettre de côté.
4. Baisser le feu à moyen et ajouter la dernière c. à soupe d'huile. Saupoudrer le fond du chaudron avec la farine et laisser cuire quelques minutes, en mélangeant continuellement, afin de faire un roux (pâte épaisse). Ajouter graduellement le vin (ou le jus et le vinaigre) et le bouillon de bœuf en fouettant jusqu'à ce que le mélange soit homogène et lisse. Porter la sauce à ébullition. Réduire la chaleur.
5. Remettre la viande, les champignons et l'oignon dans le chaudron. Ajouter ½ c. à thé (2,5 ml) de sel et ¼ c. à thé (1 ml) de poivre et faire mijoter à couvert pendant 1 heure et demie à feu doux en remuant de temps en temps.
6. Retirer du feu et ajouter la crème sure juste avant de servir. Garnir de fines herbes.



Les restes peuvent être conservés au réfrigérateur pendant quatre jours. Pour congeler le ragoût, le préparer sans la crème sure et le laisser refroidir. Transférer le ragoût dans des contenants pour aliments en le débarrassant de tout l'excès d'air. Il se conserve au congélateur pour un maximum de trois mois. Faire décongeler le ragoût au réfrigérateur pendant toute la nuit et le faire chauffer jusqu'à 165 °F/74 °C ou plus, puis ajouter la crème sure juste avant de servir.