

metro



Bourguignon de boeuf aux légumes

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ★ ☆ 26 Votes



Sans Lactose

4	0:30	1:30	2:00
PORTIONS	PRÉPARATION	CUISSON	TEMPS TOTAL

Ingrédients

Quantité suffisante, farine tout usage

680 g Cubes de boeuf bourguignon angus
(1 1/2 lb)

30 ml Huile d'olive
(2 c. à soupe)

250 ml Petits oignons perlés
(1 tasse)

125 ml Carotte, en rondelles
(1/2 tasse)

125 ml Rutabaga pelé en cubes
(1/2 tasse)

250 ml Pommes de terre pelées, en cubes
(1 tasse)

Préparation

Enfariner les cubes de boeuf.

Dans une casserole, faire chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile et faire saisir les cubes de boeuf ; réserver.

Dans la même casserole, faire revenir dans le reste d'huile, les oignons, les carottes, le rutabaga et les pommes de terre quelques minutes.

Ajouter les assaisonnements, le bouillon de boeuf et le vin.

Incorporer les cubes de boeuf.

Couvrir et laisser mijoter à feu doux, en remuant à l'occasion, de 75 à 90 minutes.

Dix minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les champignons et les pois verts.

Source : Metro

Accords vins et mets



Aromatique et souple

Ces vins mi-corsés se distinguent par des tannins souples apportant habituellement une certaine rondeur. Ils

250 ml Vin rouge sec
(1 tasse)

5 ml Thym séché
(1 c. à thé)

1 Feuille de laurier

Au goût sel et poivre

750 ml Bouillon de boeuf
(3 tasses)

375 ml Champignons entiers
(1 1/2 tasse)

125 ml Petits pois verts surgelés
(1/2 tasse)

sont souvent dominés par des parfums de fruits mûrs ou des notes boisées (pain grillé, café ou vanille).
Catégorie de produits : vin rouge.

© Société des alcools du Québec, 2007

Accords bières et mets



Robuste et maltée

Appréciée pour ses arômes grillés. Des saveurs de caramel et de malt grillé soulignent le caractère houblonné et amer de cette bière au corps moyen.

Mentions légales

Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.