

Ragoût de bœuf à la mijoteuse

TEMPS DE PRÉP

20 MIN

TEMPS TOTAL

4 H 20 MIN

PORTION

8[Imprimer](#)[Sauver](#)

Ingrédients

Métrique Impérial

- 3 tasses pommes de terre coupées en cubes de 2,5 cm (1 po), ou mini-pommes de terre coupées en deux
- 2 tasses carottes miniatures
- 2 tasses céleri, tranché
- 1 petit oignon vert, coupé en morceaux
- 2 feuille de laurier
- 1 1/2 lb boeuf à ragoût, coupé en cubes de 2,5 cm (1 po)
- 1/4 tasse farine tout usage
- 1/4 c. à t. poivre noir, moulu
- 1 c. à s. huile de canola
- 2 tasses Bouillon de boeuf Prêt à utiliser 30 % moins de sodium, de CAMPBELL'S®
- 1/2 c. à s. sauce Worcestershire
- 1 c. à s. feuilles de thym frais, hachées
- 2 gousses ail, émincées

✉ **Envoyer les ingrédients par courriel + Valeur Nutritionnelle**

Préparation

1. Mélanger les légumes dans une mijoteuse de 4,3 L. Ajouter les feuilles de laurier.
 2. Mettre le boeuf à ragoût, la farine et le poivre dans un sac refermable, et brasser pour enrober le boeuf du mélange.
 3. Faire revenir le boeuf de tous les côtés dans l'huile chaude, à feu mi-vif, dans une grande poêle à surface antiadhésive. Placer le boeuf sur les légumes, dans la mijoteuse.
 4. Ajouter le bouillon, la sauce Worcestershire, le thym et l'ail dans la poêle, et bien mélanger avec les sucs de cuisson. Verser le mélange sur le boeuf et les légumes.
 5. Cuire à couvert, à HAUTE intensité, pendant 4 heures * ou jusqu'à ce que le boeuf atteigne une température interne de 74°C (165°F) et s'effiloche à la fourchette. Retirer les feuilles de laurier, avant de servir.
-

Conseils et Recettes

- *Résistez à la tentation de soulever le couvercle pour vérifier la cuisson du ragoût. La chaleur et la vapeur s'échapperont, retardant ainsi la cuisson de la viande et des légumes, et prolongeant le temps de cuisson.*
- ** Ou à FAIBLE intensité pendant 7 à 8 heures.*

Avez-vous cuisiner cette recette?

Laissez un commentaire si-dessous.