



Ragoût de bœuf sans pareil pour un soir d'hiver

 PRÉPARATION : 15 MIN CUISSON: 2 HR

Nous vous offrons la manière de préparer un ragoût de bœuf classique parfait en utilisant des ingrédients simples.

Cette recette est infallible et deviendra l'une de vos recettes d'hiver préférées.

Qu'est-ce qu'il me faut ?

8 PORTIONS

- 3/4 tasse de vinaigrette Italienne piquante *Kraft*
- 2 livres (900 g) de bœuf à ragoût, coupé en morceaux de 1 po
- 6 tranches de bacon, hachées
- 1 lb (450 g) de champignons frais, tranchés
- 1 gros oignon, haché
- 6 carottes (1 1/2 lb ou 675 g), tranchées
- 1 1/2 lb (675 g) de pommes de terre (environ 5), épluchées, coupées en gros morceaux
- 1 bte (19 oz ou 540 ml) de tomates en dés, non égouttées
- 1 bte (10 oz ou 284 ml) de bouillon de bœuf avec 25 % moins de sodium

Que dois-je faire ?

Étape 1

Verser la vinaigrette sur la viande mise dans un sac en plastique refermable; fermer le sac. Retourner le sac plusieurs fois pour enrober la viande uniformément de la marinade. Laisser mariner 30 minutes au réfrigérateur.

Étape 2

Entre-temps, faire cuire le bacon dans un faitout, ou une grande poêle profonde, à feu moyen pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en remuant de temps en temps. Retirer le bacon du faitout ou de la poêle et l'égoutter sur des serviettes en papier. Jeter la graisse.

Étape 3

Mettre les champignons et les oignons dans le faitout; les cuire à feu mi-vif 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en remuant de temps en temps. Retirer la viande de la marinade; jeter le sac et la marinade. Mettre le bacon, les carottes, les pommes de terre, les tomates et le bouillon dans le faitout ou la poêle; remuer.

Étape 4

Porter à ébullition en remuant constamment; couvrir. Laisser mijoter à feu doux pendant 1 h 30 ou jusqu'à ce que la viande soit cuite et que la sauce ait épaissi, en remuant de temps en temps et en cuisant à découvert découvrant les 15 dernières minutes.

Conseils des Cuisines

Kraft

Une touche d'éclat

Pour rehausser la saveur de ce mets, ajoutez 1/2 cuillerée à thé de thym séché en même temps que le bœuf et les légumes.

Savoir-faire Jeter la graisse du bacon

Ne jetez pas la graisse du bacon dans l'évier. Versez-la plutôt dans une boîte de conserve vide, avec prudence (la graisse de bacon sera extrêmement chaude.) Réfrigérez-la jusqu'à ce qu'elle se solidifie, puis jetez la boîte et la graisse.

Savoir-faire Cuire le ragoût à lamijoteuse

Faites mariner la viande et faites cuire le bacon, les oignons et les champignons comme indiqué. Retirez la viande de la marinade; jetez la marinade. Mettez la viande, les oignons, les champignons et le reste des ingrédients dans la mijoteuse. Faites cuire à BASSE intensité 10 à 12 heures (ou de 5 à 6 heures à intensité ÉLEVÉE). Incorporez 2 cuillerées à soupe de farine diluées dans 2 cuillerées à soupe d'eau. Faites cuire le tout 15 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi.

Nutrition

Calories	420
% valeur quotidienne	
Matières grasses 17 g	26 %
Matières grasses saturées 5 g	25 %
Cholestérol 85 mg	
Sodium 710 mg	30 %
Glucides 31 g	10 %
Fibres alimentaires 4 g	16 %
Sucres 9 g	
Protéines 37 g	
Vitamine A	80 %
Vitamine C	45 %
Calcium	4 %
Fer	30 %

Portions

8 portions de 1 1/2 tasse (375 ml) chacune

Les renseignements sur la nutrition sont estimés sur la base des ingrédients et du mode de cuisson propres à chaque recette, et ne sont fournis qu'à des fins d'information seulement. Veuillez noter que les données concernant la nutrition peuvent varier en fonction des modes de préparation, ainsi que de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients utilisés.