



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



Mijoté de bœuf et patates douces

Par Coup de Pouce

**COUP
POUCE**

INGRÉDIENTS

- 2 patates douces , pelées et coupées en cubes
- 1 cuillère à table d' huile végétale
- 2 lb de cubes de boeuf à ragoût
- 6 tranches de bacon hachées
- 2 oignons hachés
- 4 gousses d'ail hachées finement
- 6 tasses de bouillon de boeuf
- 2 tasses d' eau
- 1/4 tasse de pâte de tomates
- 1 cuillère à thé de thym séché
- 1/2 cuillère à thé de sel
- 1/2 cuillère à thé de poivre noir du moulin
- 2 poivrons (rouge et vert) hachés
- 1/4 tasse de farine
- 1 cuillère à table de vinaigre de vin
- 1 cuillère à thé de sauce tabasco

Préparation	25 minutes
Cuisson	8 heures & 30 minutes
Portion(s)	8 portions

VALEURS NUTRITIVES

Par portion

Fibres	3 g
Sodium	715 mg
Protéines	25 g
Calories	289
Total gras	10 g
Cholestérol	48 mg
Gras saturés	3 g
Total glucides	24 g

PRÉPARATION

1. Mettre les patates douces dans la mijoteuse. Dans un poêlon, chauffer l'huile à feu vif. Ajouter les cubes de boeuf, en plusieurs fois, et cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Mettre les cubes de boeuf dans la mijoteuse.

2. Dans le poêlon, cuire le bacon à feu moyen pendant 5 minutes ou jusqu'à

ce qu'il soit croustillant. Dégraisser le poêlon. Ajouter les oignons et l'ail et cuire, en brassant de temps à autre, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les oignons aient ramolli. Ajouter le bouillon de boeuf, 1 1/2 t (375 ml) de l'eau, la pâte de tomates, le thym, le sel et le poivre et porter à ébullition. Verser la préparation dans la mijoteuse. Couvrir et cuire à faible intensité de 8 à 10 heures. Ajouter les poivrons.

3. Dans un bol, mélanger la farine et le reste de l'eau. Verser la préparation de farine dans la mijoteuse et mélanger. Couvrir et cuire à intensité élevée pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les poivrons soient tendres. Ajouter le vinaigre de vin et la sauce tabasco et mélanger.