



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

Votre courriel

Je m'inscris!



**COUP  
POUCE**



## Ragoût de boeuf à l'orange et au gingembre

Par Coup de Pouce

### INGRÉDIENTS

- 1 rôti de palette ou de côtes croisées désossé, le gras enlevé, coupé en cubes de 1 po (2,5 cm) (environ 2 lb/1 kg)
- 1 oignon haché
- 2 cuillères à table de gingembre frais, haché finement
- 2 cuillères à table de marmelade à l'orange
- 2 cuillères à table de sauce soya à teneur réduite en sel
- 1 cuillère à table de cassonade tassée
- 1 cuillère à table de cinq-épices
- 1 cuillère à table de zeste d'orange râpé finement
- 2 gousses d'ail coupées en tranches
- 3/4 cuillères à thé de sel
- 1/2 cuillère à thé de poivre
- 1 tasse de bouillon de boeuf à teneur réduite en sel
- 1/2 tasse de jus d'orange
- 2 cuillères à table de fécule de maïs
- 2 cuillères à table d' eau
- 4 tasses de bok choys miniatures, coupés en quatre dans la longueur
- 2 oignons verts coupés en tranches

**Préparation** 15 minutes

**Cuisson** 8 heures & 10 minutes

**Portion(s)** 8 portions

### VALEURS NUTRITIVES

#### Par portion

Fibres	1 g
Sodium	523 mg
Protéines	23 g
Calories	204
Total gras	7 g
Cholestérol	50 mg
Gras saturés	3 g
Total glucides	13 g

Votre  
gouvernement



Faut pas juste trier, faut trier juste.



## PRÉPARATION

---

1. Dans une mijoteuse, mettre le boeuf, l'oignon, le gingembre, la marmelade, la sauce soya, la cassonade, le cinq-épices, le zeste d'orange, l'ail, le sel et le poivre. Ajouter le bouillon de boeuf et le jus d'orange, et bien mélanger. Couvrir et cuire à faible intensité pendant 8 heures.
2. Dans un petit bol, délayer la fécule de maïs dans l'eau. Verser le mélange dans la mijoteuse, ajouter les bok choys et mélanger. Couvrir et cuire à intensité élevée pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les bok choys aient ramolli. Servir parsemé des oignons verts.

