

Ragoût de bœuf et de champignons à l'autocuiseur



Recette par Kraft

Prép.	Prêt en	Portions
45 min	1 h 20 min	6 portions de 1 tasse (250 ml) chacune

ce qu'il vous faut

- 1 1/2 lb (675 g) de rôti de bœuf à braiser désossé, coupé en morceaux de 1 po
- 1/2 tasse de vinaigrette à l'huile d'olive extra vierge Balsamique vieilli KRAFT, divisée
- 1/3 tasse de farine, divisé
- 1 lb (450 g) de champignons café frais, tranchés
- 2 branches de céleri, hachées
- 1 tasse de carottes hachées
- 1 tasse de petits oignons blancs
- 1/2 tasse d'eau
- 1 cube de bouillon de bœuf

ce qu'il faut faire

Remuer la viande avec 2 c. à soupe de la vinaigrette. Ajouter 1 c. à soupe de la farine; mélanger légèrement.

Chauffer 2 c. à soupe du reste de la vinaigrette dans l'autocuiseur en le réglant à la fonction SAUTÉ. Ajouter la viande, un peu à la fois; cuire de 6 à 8 min ou jusqu'à ce qu'elle soit uniformément dorée sur tous les côtés, en remuant de temps à autre. Mettre la viande rissolée dans un bol; réserver.

Ajouter 1 c. à soupe du reste de la vinaigrette dans l'autocuiseur; chauffer à la fonction SAUTÉ 1 min. Ajouter les légumes; cuire 7 min, en remuant constamment. Ajouter l'eau, le cube de bouillon, le reste de la vinaigrette et la farine; bien mélanger. Porter à ébullition, en remuant souvent. Ajouter la viande; remuer. Fermer hermétiquement le couvercle de l'autocuiseur. Régler la valve de libération de vapeur en position Étanchéité.

Régler l'autocuiseur pour la cuisson MANUELLE/SOUS PRESSION ÉLEVÉE; cuire 35 min. Après 20 min, cuire les nouilles selon le mode d'emploi dans une casserole, sans ajouter de sel.

- 1 paquet (375 g) de nouilles aux œufs, non cuites

Utiliser le mode de Relâchement rapide de la pression pour laisser la vapeur s'échapper une fois le temps de cuisson du ragoût écoulé. Retirer le couvercle. Égoutter les nouilles; servir garnies du ragoût.

Trucs culinaires

Une touche d'éclat

Parsemez ce plat de 1/4 t de persil frais haché avant de le servir.

Nutrition

Portions

6 portions de 1 tasse (250 ml) chacune

Information nutritionnelle

Portion 6 portions de 1 tasse (250 ml) chacune

QUANTITÉ PAR PORTION

Calories	590
----------	-----

% de la valeur quotidienne

Matières grasses	25g
-------------------------	------------

Matières grasses saturées	8g
---------------------------	----

Cholestérol	145mg
--------------------	--------------

Sodium	310mg
---------------	--------------

Glucides	54g
-----------------	------------

Fibres alimentaires	4g
---------------------	----

Sucres	6g
--------	----

Protéines	36g
------------------	------------

Vitamine A	90 %DV
------------	--------

Vitamine C	6 %DV
------------	-------

Calcium	8 %DV
---------	-------

Fer	35 %DV
-----	--------

L'information nutritionnelle est offerte uniquement à titre de renseignement et indiquée en fonction des ingrédients et de la méthode de cuisson de chaque recette. Cette information peut varier selon le mode de préparation du mets, de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients.