

Ragoût de bœuf et de pommes de terre



Recette par Kraft

Prép.	Prêt en	Portions
35 min	1 30 h min	8 portions de 1 1/4 tasse (300 ml) chacune

ce qu'il vous faut

- 2 lb (900 g) de bœuf à ragoût désossé, coupé en morceaux de 1 1/2 po
- 1/4 tasse de vinaigrette Italienne piquante KRAFT
- 1 petit oignon, coupé en quatre
- 2 tasses de sauce pour pâtes *Classico* di Napoli Tomato et basilic
- 3/4 tasse d' eau
- 1/3 tasse de sauce BBQ *Kraft Originale*
- 2 lb (900 g) de pomme de terre Yukon gold (environ 8 petites), coupées en quartiers
- 2 c. à soupe de persil frais haché

ce qu'il faut faire

Cuire à découvert les morceaux de viande, quelques-uns à la fois, à feu mi-vif dans l'autocuiseur vaporisé d'un enduit à cuisson, 3 min ou jusqu'à ce qu'ils soient uniformément dorés, en remuant de temps à autre. Remettre la viande dans l'autocuiseur.

Passer au mélangeur la vinaigrette, le poivron vert, l'oignon et le bouillon de bœuf jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Ajouter à la viande; mélanger légèrement. Cuire à découvert 3 min, en remuant souvent. Ajouter la sauce pour pâtes, l'eau et la sauce barbecue; remuer. Cuire 2 min. Incorporer les pommes de terre.

Fermer hermétiquement le couvercle de l'autocuiseur. Cuire 3 min ou jusqu'à ce que l'évent soit sécurisé et que le régulateur commence à osciller doucement. Réduire le feu graduellement pour maintenir le léger mouvement d'oscillation du régulateur; cuire 45 min. Retirer du feu. Laisser reposer 10 min ou jusqu'à ce que la pression se dissipe. Retirer le régulateur, puis le couvercle; incorporer le persil.

Top

Trucs culinaires

Savoir-faire Vérifier la cuisson de la viande

La viande devrait se défaire à la fourchette à la fin du temps de cuisson suggéré. Si elle n'est pas assez cuite, poursuivez la cuisson de 10 à 20 min (bref, répétez la dernière étape de cuisson). Laissez la pression s'échapper avant de retirer le régulateur et le couvercle de l'autocuiseur.

Les autocuiseurs

Lisez bien le manuel de l'autocuiseur pour en faire une utilisation optimale et connaître les quantités d'ingrédients et les temps de cuisson conseillés.

Nutrition

Portions

8 portions de 1 1/4 tasse (300 ml) chacune

Information nutritionnelle

Portion 8 portions de 1 1/4 tasse (300 ml) chacune

QUANTITÉ PAR PORTION

Calories 370

% de la valeur quotidienne

Matières grasses 12g

Matières grasses saturées 4g

Cholestérol 80mg

Sodium 740mg

Glucides 29g

Fibres alimentaires 3g

Sucres 6g

Protéines 34g

Vitamine A 4 %DV

Vitamine C 70 %DV

Calcium 4 %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.

Top