



## Stew au bœuf

- 2 lb de rôti de mandrin de bœuf (paré de gras), ou de ragoût de viande de bœuf
- 2 c. à table de farine tout usage
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de poivre noir moulu
- 1 c. à table d'huile végétale
- 2 grosses pommes de terre coupées en gros morceaux
- 2 grosses carottes coupées en tranches épaisses
- 3 branches de céleri coupées en tranches épaisses
- 1 oignon coupé en gros morceaux
- 2 gousses d'ail hachées finement
- 3 c. à table de pâte de tomates
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de romarin
- 2 tasses de bouillon de bœuf

### Mode d'emploi

Dans un sac ziploc, ajouter le bœuf, le sel, le poivre et la farine. Secouez bien le sac pour que le bœuf soit bien fariné. Si vous choisissez de ne pas utiliser de farine, assaisonnez simplement la viande avec du sel et du poivre.

Appuyez sur SAUTE dans l'instant pot et attendez qu'elle soit chaude. Ajouter l'huile végétale et faire dorer les cubes de bœuf jusqu'à ce qu'ils soient dorés mais pas bien cuits. Retirer du Instant Pot et réserver. Il se peut que vous deviez le faire par lots pour ne pas surcharger et faire baisser la température trop bas.

Déglacer la casserole avec de l'eau, puis ajouter le bœuf et le reste des ingrédients (pommes de terre, carottes, céleri, oignon, ail, pâte de tomate, laurier, romarin et bouillon de bœuf). Remuer pour combiner, puis couvrir avec le couvercle.

S'assurer que l'évent est en position de fermeture hermétique (sealing), appuyer sur manual/pressure cook et régler à 20 minutes. Une fois la cuisson terminée, relâcher rapidement la vapeur. ( relâcher par petit coup si l'évent veut expulser du liquide.

Jeter le brin de romarin et la feuille de laurier et épaissir la sauce (facultatif) en mélangeant 2 c. à soupe de fécule de maïs avec 1 c. à soupe d'eau et en mélangeant le tout dans la sauce.

Mettre la casserole instantanée sur SAUTE, et lorsque le ragoût commence à bouillir, il va épaissir. Garnir de feuilles de persil fraîches hachées et servir.

#### Notes

Épongez la viande avec des essuie-tout avant de l'enrober de farine et d'assaisonnement.

Si vous suivez un régime céto, utilisez de la farine d'amande au lieu de la farine tout usage.

Pour la farine sans gluten, utilisez de la farine GF.

Ne sautez pas le brunissement de la viande, cette étape supplémentaire donne au boeuf une belle croûte savoureuse pour qu'il en résulte une bien meilleure saveur et que cela en vaille la peine.

Après avoir fait dorer le bœuf, déglacer la casserole et gratter le fond de la casserole à l'aide d'une cuillère en bois. Cela vous empêchera de recevoir le message BURN et donnera une meilleure saveur à votre ragoût.

Les viandes demandent généralement un relâchement naturel, mais pour cette recette, je fais cuire à feu vif pendant 20 minutes, puis je fais un relâchement rapide. Cependant, je n'ouvre pas tout de suite le couvercle en attendant que les liquides cessent de bouillir.

Lorsque vous épaissirez la sauce avec un mélange de fécule de maïs, assurez-vous de le faire tout de suite avant que les liquides ne refroidissent. Il est également utile de laisser l'Instant Pot réchauffer les liquides en appuyant sur la touche SAUTE.

Si vous n'avez pas de fécule de maïs, utilisez plutôt de la farine, de la marante, de la fécule de pomme de terre ou même du tapioca.

Vous pouvez ajouter des petits pois à la fin de la cuisson si vous le souhaitez (frais ou congelés).

Conserver au réfrigérateur jusqu'à 3 jours, ou congeler en portions jusqu'à 3 mois (sans les pommes de terre car elles ne se congèlent pas bien).

<https://littlesunnykitchen.com/instant-pot-beef-stew/>