

Mijoté de boeuf aux légumes

RECETTES - REPAS - VIANDES



NOMBRE DE PORTION : 8

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 3H

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- ½ c. thé de sel
- ½ c. thé de poivre
- 1 c. thé d'épices italienne
- 1/3 tasse de farine tout usage
- 2 livres de cubes de bœuf à ragoût
- Huile de canola
- ¼ tasse de vin rouge
- 1 gros oignon espagnol ou deux gros oignons jaunes, coupés en gros morceaux
- 4 gousses d'ail
- ¼ tasse de pâte de tomate
- 2 grosses carottes, coupées en tranche épaisse
- 4 grosses patates (Russet), coupées en morceaux de 1-2 pouce
- 2 tasses de patate douce, coupées en morceaux de 1-2 pouce
- 2 branches de céleri, coupées en tranche épaisse
- 1 c. table d'épices italienne
- Deux feuilles de laurier
- 2 c. thé de sauce Worcestershire
- 5 tasses de bouillon de bœuf ou plus pour couvrir les légumes.
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 325 F.

2. Mélanger les 4 premiers ingrédients dans un sac ou un gros bol.
3. Mettre les cubes dedans et bien brasser afin de recouvrir les cubes du mélange de farine.
4. Faire chauffer de l'huile dans une casserole et faire brunir les cubes de bœuf.
5. Retirer les cubes.
6. Déglacer la casserole avec le vin rouge. Verser le liquide dans une grosse cocotte.
7. Ajouter tous les autres ingrédients et brasser légèrement.
8. Recouvrir la cocotte et enfourner pendant 3h00.
9. Brasser de temps à autre pendant la cuisson.