



Mijoté de boeuf aux légumes

RECETTES - REPAS - VIANDES



NOMBRE DE PORTION : 8

TEMPS DE PRÉPARATION :
15 MIN

TEMPS DE CUISSON :

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 c. table 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, pelées et coupées en gros morceaux
- 4 gousses d'ail, coupées en deux
- ¼ tasse de pâte de tomate
- 2 grosses carottes, pelées et coupées en tranche épaisse
- 4 grosses patates (Russet), pelées et coupées en morceaux de 1-2 pouce
- 2 tasses de patate douce, pelées et coupées en morceaux de 1-2 pouce
- 2 branches de céleri, coupées en tranche épaisse
- 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 la farine, 1 c. thé d'épices italienne, le sel et le poivre dans un bol ou un sac refermable.
3. Mettre les cubes de boeuf, préalablement asséché un peu avec un linge propre dans le mélange et bien brasser afin de recouvrir les cubes du mélange de farine et d'épices.
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. Bien gratter les sucs de cuisson pour en retirer toute la saveur. Verser le liquide et les jus de cuisson dans une grosse cocotte allant au four.
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.