

## 4 PORTIONS

Bonnie Conrad, Dt.P.

*Par une froide journée d'hiver, rien n'est plus réconfortant qu'une bonne assiette de ragoût de boeuf et de purée de pommes de terre.*

### CONSEILS

Vous pouvez remplacer l'eau et les cubes de bouillon par 1 boîte (284 ml / 10 oz) de condensé de boeuf (non dilué).

Congelez le ragoût dans des contenants hermétiques ou des sacs refermables. Il se conserve trois mois au congélateur.

### NOTE DES DIÉTÉTISTES

Ce ragoût réconfortant contient une portion de viande et deux portions de légumes. Pour compléter les quatre groupes alimentaires de ce repas, servez-le accompagné de riz ou de pâtes, et terminez avec une Crème caramel à l'orange.

# Ragoût de boeuf mijoté

500 g	boeuf à ragoût, découpé en cubes de 2,5 cm (1 po) et épongé	1 lb
15 ml	farine tout usage	1 c. à table
10 ml	huile végétale	2 c. à thé
500 ml	navet, coupé en cubes	2 tasses
500 ml	carottes, coupées en cubes	2 tasses
250 ml	oignons, coupés en tranches	1 tasse
375 ml	eau bouillante	1 1/2 tasse
2	cubes ou sachets de bouillon de boeuf	2
45 ml	vinaigre de vin rouge	3 c. à table
45 ml	ketchup	3 c. à table
20 ml	moutarde préparée	4 c. à thé
5 ml	sauce Worcestershire	1 c. à thé
30 ml	farine tout usage	2 c. à table
45 ml	eau froide	3 c. à table

1. Dans un grand bol, retourner les cubes de boeuf dans la farine et réserver. Chauffer l'huile à feu moyen-élevé dans une grande poêle antiadhésive. Y cuire les cubes pendant 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés de toute part. Déposer dans la mijoteuse. Ajouter le navet, les carottes et les oignons
2. Mélanger l'eau, les cubes de bouillon, le vinaigre, le ketchup, la moutarde et la sauce Worcestershire dans un bol de taille moyenne. Ajouter au contenu de la mijoteuse et remuer délicatement. Laisser cuire à couvert et à feu doux pendant 9 heures.
3. Dans une tasse à mesurer, fouetter ensemble la farine et l'eau; ajouter au ragoût, puis mélanger en remuant délicatement. Monter le feu au maximum et poursuivre la cuisson à couvert pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le liquide ait épaissi.

### PAR PORTION

Calories : 308

Fibres alimentaires : 4 g

Glucides : 24 g

Matières grasses : 11 g

Protéines : 28 g