

# Recette Ragoût de bœuf à l'érable



## Ingrédients

Farine tout-usage  
1 c.à thé (5 ml) sel  
1/2 c.à thé (2 ml) gingembre, râpé  
1/4 c.à thé (1 ml) ail  
1/4 c.à thé (1 ml) poivre  
4 pommes de terre, en dés  
2 lbs (900 g) boeuf, en cubes  
1 conserve (19 oz; 540 ml) de tomates étuvées  
2 oignons, hachés  
1 tasse (250 ml) eau  
1/3 tasse (85 ml) sirop d'érable  
4 carottes, en morceaux  
Huile végétale, pour la cuisson

## Étapes

1. Enfariner les cubes de boeuf. Chauffer l'huile végétale. Faire revenir le boeuf quelques minutes, le temps de brunir légèrement.
2. Mélanger tous les ingrédients ensemble dans une grande casserole.
3. Laisser mijoter à feu doux pendant 2 heures en brassant de temps en temps.