

Ragoût de boeuf aux légumes



INGRÉDIENTS

- 4 grosses carottes
- 2 branches de céleri
- 1/2 petit rutabaga, pelé
- 1/2 courge musquée pelée
- 1 1/2 lb (750 g) de bifteck de côtes croisées ou de palettes de 1 1/2 po (4 cm) d'épaisseur, le gras enlevé
- 1 c. à tab (15 ml) d'huile végétale
- 3 oignons coupés en quatre
- 2 grosses gousses d'ail, hachées finement
- 1/2 c. à thé (2 ml) de thym séché
- 1/2 c. à thé (2 ml) de marjolaine séchée
- 1/4 t (60 ml) de farine
- 1 t (250 ml) de bouillon de boeuf
- 1 t (250 ml) de vin rouge sec ou de bouillon de boeuf
- 1 boîte de tomates entières (19 oz/540 ml)
- 2 grosses pomme de terre, pelées et coupées en morceaux
- 1 patate sucrée pelée et coupée en morceaux
- 2 c. à tab (30 ml) de persil frais, haché
- sel et poivre

PRÉPARATION

1- Couper les carottes, le céleri et le rutabaga en morceaux de 1 po (2,5 cm) de longueur. Parer la courge et en retirer toutes les graines. La couper en morceaux de 1 po (2,5 cm) de longueur.

2- À l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper le bifteck en cubes de 1 po (2,5 cm) de côté.

3- Dans une grosse cocotte en métal, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les oignons et cuire, en brassant de temps à autre, pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ajouter l'ail, le thym et la marjolaine et cuire, en brassant, pendant 1 minute.

4- Ajouter le boeuf, les carottes, le céleri, le rutabaga et la courge. Parsemer de la farine et cuire, en brassant, pendant environ 1 minute ou jusqu'à ce que la farine soit bien humide.

5- Ajouter le bouillon de boeuf, le vin rouge et les tomates, en les défaisant à l'aide d'une cuillère de bois. Bien mélanger. Porter à ébullition. Couvrir et cuire au four préchauffé à 325°F (160°C)

Ragoût de boeuf aux légumes

pendant 1 1/2 heure. (Vous pouvez préparer le ragoût de boeuf jusqu'à cette étape, le laisser refroidir et le mettre dans des contenants hermétiques. Il se conservera jusqu'à 2 semaines au congélateur. Décongeler au réfrigérateur et poursuivre la recette. Prolonger le temps de cuisson d'environ 15 minutes.)

6- Ajouter les pommes de terre et la patate sucrée et mélanger. Couvrir et cuire, en brassant une fois en cours de cuisson, pendant 1 1/4 heure ou jusqu'à ce que le boeuf et les légumes soient tendres. Saler et poivrer. Parsemer du persil.

Variante

Ragoût de boeuf au cari

Remplacer le thym et la marjolaine par 1 cuillerée à table (15 ml) de gingembre frais haché finement, 4 cuillerées à thé (20 ml) de cari, 1 cuillerée à thé (5 ml) de cumin moulu et 1 cuillerée à thé (5 ml) de coriandre moulue et les ajouter au ragoût en même temps que l'ail. Remplacer le rutabaga par un demi-chou-fleur coupé en bouquets et l'ajouter au ragoût 20 minutes avant la fin du temps de cuisson.