

# Sauté de bœuf à l'indienne

Préparation	10 minutes
Cuisson	30 minutes
Portions	5
Coût (portion)	1,55 \$
Conservation	Environ 3 jours au réfrigérateur. Se congèle bien.
Instruments	Planche à découper, couteau tranchant, tasses & cuillères à mesurer, grande poêle, cuillère de bois, ouvre-boîte.



## Ingrédients



15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola



1 gros ou 2 petits oignons jaunes hachés (± 250 ml / 1 tasse)



1 carotte moyenne pelée et hachée



3 gousses d'ail hachées



30 ml (2 c. à soupe) de gingembre frais haché (facultatif)

L'AUTRE MOITIÉ DE LA BOÎTE DE TOMATE PEUT ÊTRE UTILISÉE POUR FAIRE CUIRE DU RIZ, EN RETIRANT ENVIRON 375 ML (1½ TASSE) D'EAU, OU CONGELÉE POUR L'UTILISER DANS LE FUTUR



15 ml (1 c. à soupe) de poudre de cari



Sel et poivre au goût



500 g (1 lb) de bœuf haché mi-maigre



375 ml (1½ tasse) de tomates italiennes en dés (environ ½ boîte de 796 ml)

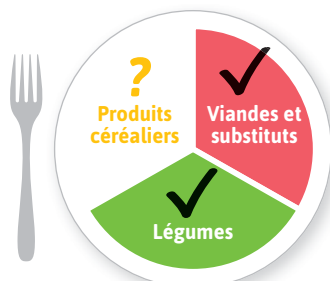


125 ml (½ tasse) de lait



250 ml (1 tasse) de petits pois surgelés

Illustrations : © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



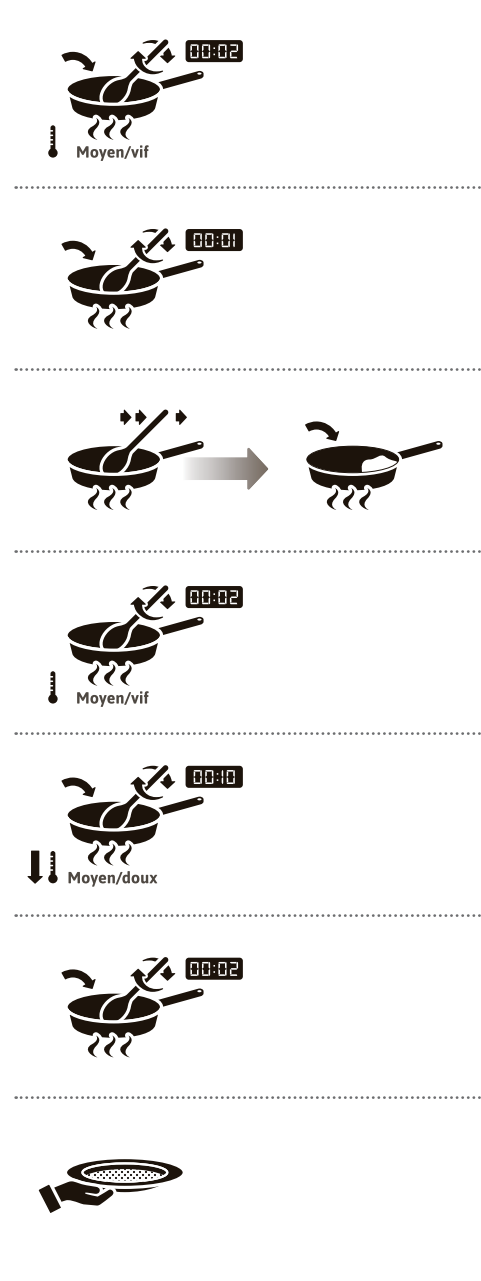
## Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

- ? d'un produit céréalier (riz)
- ? de légumes ou d'une salade
- ? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

# Préparation

- 1 Dans une grande poêle à feu moyen-vif, faire revenir les **oignons** et la **carotte** dans l'**huile** jusqu'à ce que l'oignon devienne transparent (environ 2 minutes).
- 2 Ajouter l'**ail**, le **gingembre**, la **poudre de cari**, le **sel** et le **poivre**. Mélanger et cuire 1 minute.
- 3 Pousser les légumes dans un coin de la poêle. Ajouter le **bœuf haché** dans l'espace libéré et cuire sans trop remuer.
- 4 Lorsque le bœuf commence à colorer, mélanger avec les légumes au cari. Cuire encore 2 minutes à feu moyen-vif.
- 5 Ajouter les **tomates** et le lait dans la poêle. Baisser le feu à moyen-doux et cuire en remuant de temps en temps pendant 10 minutes.
- 6 Ajouter les **pois surgelés**. Brasser et cuire 2 minutes.  
**Variante**
  - N'hésitez pas à ajouter les épices que vous avez sous la main! (cardamome, garam masala, etc.).
- 7 Servir le sauté de bœuf sur du riz cuit et avec des légumes d'accompagnement.



Ma note ★ ★ ★

---



---



---

Recette originale développée par Extenso.