

Mijoté de bœuf

Préparation **5 minutes**

Cuisson **1 h 30 minutes**

Coût (portion) **2,14 \$**

Conservation **Environ 3 jours au réfrigérateur.
Se congèle.**

Instruments **Planche à découper, couteau tranchant, tasses & cuillères à mesurer, grand chaudron, assiette, couvercle à chaudron, assiette, cuillère de bois, spatule, petit couteau tranchant.**



Ingrédients



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



1 kg (2 lb) de **cubes de bœuf** à ragoût



Sel et poivre
au goût



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



4 gousses d'**ail**
hachées



750 ml (3 tasses)
de **bouillon de poulet**

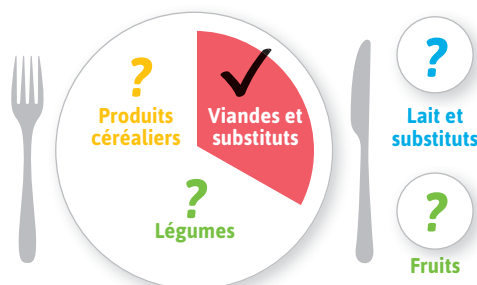


30 ml (2 c. à soupe)
de **sauce soya**



15 ml (1 c. à soupe)
de **mélasse**

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



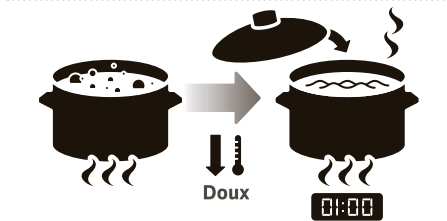
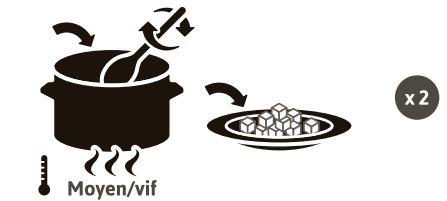
Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

- ? d'une purée de légumes ou de légumes et d'un fruit
- ? d'un produit céréalier au repas (ex. : pain) ou au dessert (ex. : biscuit)
- ? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

Préparation

- 1 Dans un grand chaudron à feu moyen-vif, chauffer l'**huile** et y faire revenir la moitié des **cubes de bœuf** jusqu'à ce que tous les côtés soient cuits. **Saler, poivrer** et réserver dans une assiette. Répéter l'opération avec le reste des cubes de bœuf.
- 2 Dans le même chaudron, faire dorer l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu moyen-vif (ajouter un peu d'huile au besoin).
- 3 Ajouter le **bouillon**, la **sauce soya**, la **mélasse** et les **cubes de bœuf cuits** dans le chaudron. Mélanger.
- 4 Porter à ébullition, puis baisser le feu à doux et laisser mijoter pendant 1 heure, avec le couvert laissant la vapeur s'échapper.
- 5 Servir sur une purée de légumes si désiré.
Variante
 - Il est possible d'ajouter une touche de saveur en ajoutant 30 ml (2 c. à soupe) de concentré de jus d'orange 100% pur congelé (décongelé) en fin de cuisson ou un peu de zeste d'orange au service!



Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso.