

Cuisez avec Panasonic

Ragoût de bœuf traditionnel

Comment transformer une coupe de bœuf économique en un succulent et tendre ragoût? Essayez ce ragoût de bœuf aux poivrons avec des fèves noires!

Ingrédients :

- 1 kg (2 lb 4 oz) de bœuf à mijoter
- 2 carottes (environ 200 g), pelées et tranchées
- 1 oignon moyen haché
- 1 branche de céleri hachée
- 2 - 3 petites pommes de terre
- 2 gousses d'ail (10 g)
- 30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomate
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce Worcestershire
- 750 ml (3 tasses) de bouillon de bœuf*
- 50 g (4 c. à soupe) de farine
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola
- 3 feuilles de laurier
- 15 ml (1 c. à soupe) de thym séché
- 15 ml (1 c. à soupe) de romarin séché
- 5 ml (1 c. à thé) de poivre noir moulu
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sel

Préparation :

1. Mélanger la farine et l'huile, recouvrir le bœuf de ce mélange, placer dans le panier du cuiseur à usage multiple, fermer le couvercle, sélectionner le réglage Steam (Vapeur), puis appuyer sur la touche de mise en marche (Start).

2. Après l'émission du signal sonore, appuyer sur la touche de mise hors marche (Stop), ouvrir le couvercle et mettre tous les ingrédients restants dans le panier, refermer le couvercle et sélectionner le réglage Stew (Ragoût); régler la minuterie à 3 heures, puis appuyer sur la touche de mise en marche (Start).

**Un bouillon fait maison serait votre meilleur choix. Toutefois, il existe d'excellents bouillons disponibles dans le commerce qu'il s'agisse de bouillons à base de concentré, de cubes ou de bouillon en conserve. Peu importe votre choix, suivez les instructions et ajustez la quantité de sel de la recette. Assaisonnez au goût après cuisson.*

Autres présentations :

Réduire la quantité de bouillon à 500 ml; remplacer les carottes, l'oignon, le céleri et les pommes de terre par :

1. Un mélange de piment carré doux, d'oignons, de tomates et de fèves noires.
2. Des champignons, de petits oignons blancs, des pommes de terre gelottes rouges entières et 250 ml de crème fraîche épaisse.
3. Goulasch au bœuf : 1 piment carré doux haché, 2 tomates hachées, 30 ml (2 c. à soupe) de paprika et 2 ml (½ c. à thé) de graines de cumin.
4. Cari au bœuf : 30 ml (2 c. à soupe) de poudre de cari, 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre haché, 2 tomates hachées, 5 ml (1 c. à thé) de jus de citron et 45 ml (3 c. à soupe) de coriandre frais hachée.