

Ragoût de boeuf santé



Ce ragoût de bœuf copieux est rempli de légumes et déborde de saveurs, faisant de lui l'aliment réconfort ultime. Parfait pour le mealprep, c'est un plat nourrissant et satisfaisant à savourer chaque fois que tu as envie de quelque chose de chaleureux et de sain.

Préparation 15 min

Cuisson 125-185 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 435

Lipides 10

Glucides 53

Fibres 10

Protéines 33

Sodium 950

Ingrédients

- 650 g (1 ½ lb) de bœuf à ragoût, paré et coupé en cubes
- 15 ml (1 c. à soupe) de farine tout usage
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- 2,5 ml (½ c. à thé) de poivre noir
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive

- 3 oignons jaunes, hachés
- 10 branches de céleri, coupées en morceaux de 1 cm
- 6 carottes moyennes, coupées en morceaux de 1 cm
- 60 ml (¼ tasse) de pâte de tomates
- 22,5 ml (1 ½ c. à soupe) de concentré de bœuf ou 1 cube de bouillon de bœuf
- 30 ml (2 c. à soupe) de romarin séché et/ou de thym
- 375 ml (1 ½ tasse) de pois verts surgelés
- 250 ml (1 tasse) de persil, haché

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger les cubes de bœuf avec la farine, la poudre d'ail et le poivre noir jusqu'à ce que les cubes soient bien enrobés.
2. Chauffer l'huile d'olive dans une grande marmite à feu vif. Faire revenir les cubes de bœuf environ 1 minute de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3. Réduire le feu à moyen, ajouter les oignons et cuire en remuant pour 3 minutes.
4. Verser environ 2 litres (8 tasses) d'eau dans la marmite et racler délicatement les morceaux dorés au fond avec une cuillère en bois.
5. Ajouter les pommes de terre, le céleri, les carottes, la pâte de tomates, le concentré de bœuf et le romarin ou le thym. Laisser mijoter à découvert pendant 2 à 3 heures, en remuant de temps en temps.
6. Incorporer les pois surgelés dans les 10 dernières minutes de cuisson et les laisser cuire complètement.
7. Ajouter le persil au moment de servir.

Notes

Conserver dans un contenant hermétique au réfrigérateur pendant 3 à 4 jours ou au congélateur jusqu'à 3 mois.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal