

## Mijoté de boeuf au vin rouge



*Découvrez notre délicieuse recette de mijoté de bœuf au vin rouge, un plat réconfortant et savoureux qui offre une viande tendre et imprégnée des arômes riches du vin. Laissez-vous séduire par cette préparation mijotée qui promet une explosion de saveurs à chaque bouchée.*

Préparation 35 min

Cuisson 90 min

Portions 8

Nutrition Facts (per serving)

Calories 440

Lipides 12

Glucides 40

Fibres 6

Protéines 36

Sodium 225

### **Ingrédients**

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive aromatisée à l'ail\*
- 675 g (1 1/2 lbs) de rôti de palette de boeuf sans os et coupé en gros cubes de 4 cm (1,5 po)
- 30 ml (2 c. à soupe) de farine de riz
- 2 oignons verts, ciselés
- 4 carottes, pelées et coupées en rondelles

- 8 pommes de terre grelot coupées en deux
- 1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates en dés\*\*
- 1/3 tasse (80 ml) de pâte de tomates 2 tasses (250 ml) d'eau
- 250 ml (1 tasse) de vin rouge sec
- 45 ml (3 c. à soupe) de thym frais
- 30 ml (2 c. à soupe) de romarin frais
- sel et poivre au goût
- 60 ml (1/4 tasse) de persil frais, ciselé (garniture)

\*Pour faire votre propre huile d'olive aromatisée à l'ail, faire revenir 8-10 gousses d'ail (ne pas hacher ou émincer les gousses) dans 1 tasse d'huile d'olive pendant 2-3 minutes. Enlever l'ail par la suite. Les FODMAPs ne sont pas liposoluble, donc cela permet de profiter de l'arôme d'ail dans ce mijoté.

\*\*Choisir des tomates en dés sans oignons ou ail ajouté pour une recette sans FODMAP.

## Préparation

1. Dans une grande casserole, faire chauffer la moitié de l'huile d'olive à feu moyen.
2. Dans un bol, ajouter les cubes de bœuf et la farine de riz, assaisonner avec sel et poivre. Bien y enrober les cubes de bœuf.
3. Saisir les cubes de boeuf dans la casserole. Cuire environ 2-3 minutes de chaque côté. Retirer la viande de la casserole.
4. Dans la même casserole, ajouter le restant de l'huile d'olive et y ajouter les carottes, les pommes de terre et les oignons verts. Cuire environ 3-4 minutes.
5. Ajouter la pâte de tomate. Cuire 1 minute de plus.
6. Ajouter les cubes de viande et le vin rouge et cuire environ 2 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe.
7. Ajouter les tomates en dés, le thym, le romarin et l'eau. Bien mélanger et assaisonner. Couvrir et laisser mijoter pendant 1h30, en enlevant le couvercle durant les dernières 30 minutes. Remuer de temps, jusqu'à ce que le bœuf soit tendre et la consistance du mijoté bien épaisse.
8. Retirer la casserole du feu. Garnir de persil. Rectifier l'assaisonnement. Servir avec du riz brun.

## Notes



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing  
Nutritionniste Diététiste à Halifax. Nouvelle-Écosse