

## Ragoût de bœuf et orge

Préparation	20 minutes
Cuisson	2 h
Portions	8
Coût (portion)	2,50 \$
Conservation	Environ 3 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Tasses et cuillères à mesurer, planche à découper, épluche-légumes, couteau tranchant, grand chaudron, assiette, ouvre-boîte, cuillère de bois.



## Ingrédients



20 ml (4 c. à thé) d'**huile de canola** (divisé :  
7,5 ml [1½ c. à thé]  
+ 7,5 ml [1½ c. à thé]  
+ 5 ml [1 c. à thé])



725 g (environ 1,5 lb) de **cubes de bœuf à ragoût**



**Sel et poivre** au goût



1 gros ou 2 petits **oignons jaunes** en lanières



1 gousse d'**ail** hachée



5 ml (1 c. à thé) de **moutarde en poudre**



5 ml (1 c. à thé) de **paprika**



1,5 litre (6 tasses) d'**eau**



1 boîte (796 ml) de **tomates entières**



250 ml (1 tasse) d'**orge perlé sec**

CONSERVER LE RESTE DE LA COURGE POUR UNE AUTRE RECETTE.

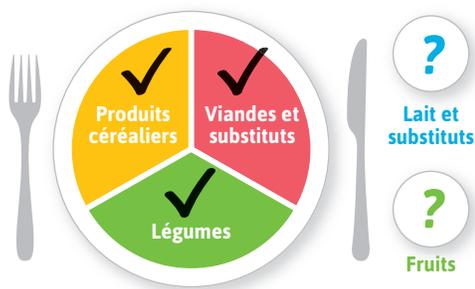


500 g (1 lb) de **courge butternut**, pelée et coupée en cubes (environ 500 ml / 2 tasses une fois en cubes)



2 branches de **céleri** coupées en gros morceaux

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



## Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

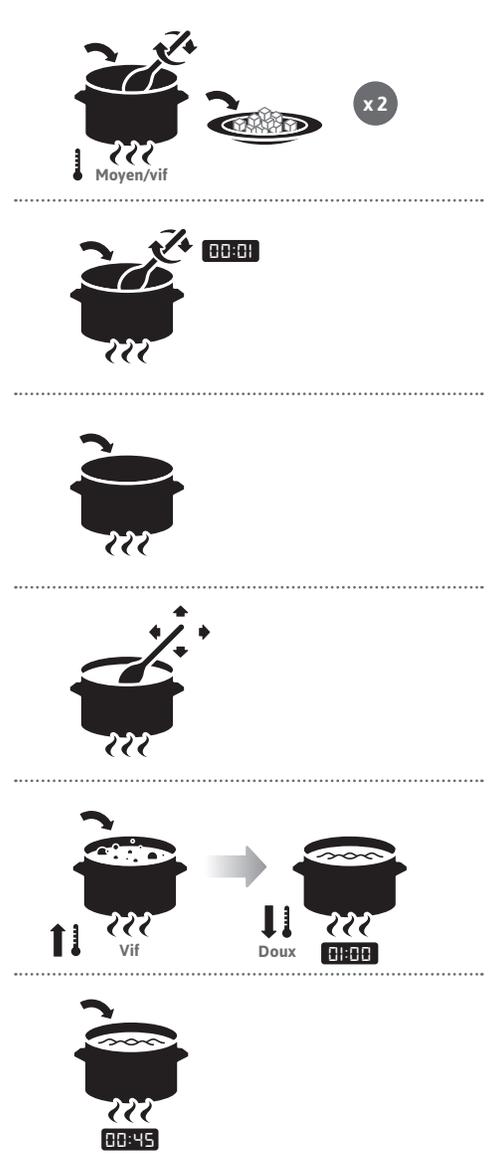
? de légumes (ex.: salade ou légumes cuits) pour compléter la portion et d'un fruit

? d'un produit céréalier au dessert pour compléter la portion (ex. : biscuit)

? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

# Préparation

- 1 Dans un grand chaudron, chauffer **7,5 ml (1½ c. à thé) d'huile** à feu moyen-vif et dorer la moitié des **cubes de bœuf** de chaque côté. **Saler, poivrer** et mettre de côté dans une assiette. Répéter l'opération en ajoutant **7,5 ml (1½ c. à thé) d'huile** avec l'autre moitié des cubes et les mettre de côté.
- 2 Dans le même chaudron, chauffer **5 ml (1 c. à thé) d'huile** à feu moyen-vif et faire revenir l'**oignon** une minute.
- 3 Ajouter l'**ail**, la **moutarde en poudre**, le **paprika**, l'**eau**, les **tomates**, le **sel** et le **poivre**.
- 4 Gratter bien le fond du chaudron et écraser les tomates à l'aide de la cuillère de bois.
- 5 Ajouter les **cubes de bœuf mis de côté**, porter à ébullition à feu vif, puis baisser le feu à doux et laisser mijoter une heure.
- 6 Ajouter l'**orge**, la **courge** et le **céleri**, puis laisser mijoter environ 45 minutes.  
**Variante :** On peut remplacer la courge par des carottes, des patates douces, des patates, du rutabaga ou autre légume au choix.  
**Astuce :** Profitez du temps de cuisson pour préparer les accompagnements.



Ma note ★ ★ ★

---



---



---



---



---

Recette originale développée par Extenso – Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal.

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca)