

## Plat principal

**Portions :** 8

**Préparation :** 15 minutes

**Cuisson :** 2 h

**Conservation :**

- Environ 3 jours au réfrigérateur (le ragoût est encore meilleur le lendemain)
- Se congèle jusqu'à 3 mois

# Ragoût de bœuf et orge



30 ml (2 c. à soupe)  
d'**huile de canola**



750 g (environ 1 2/3 lb)  
de **cubes de bœuf**  
à ragoût



1 **oignon jaune**,  
pelé et coupé en dés



1 gousse d'**ail**,  
pelée et hachée



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



1 boîte (796 ml)  
de **tomates en dés**



1,5 litre (6 tasses) d'**eau**  
**Vous pouvez aussi utiliser**  
du **bouillon de bœuf**.



250 ml (1 tasse)  
d'**orge perlé sec**



500 ml (2 tasses)  
de **carottes** pelées  
et coupées en rondelles  
de 1,5 cm



500 ml (2 tasses)  
de **courge Butternut**  
pelée et coupée  
en cubes de 2,5 cm

**Vous pouvez aussi utiliser**  
de la **courge surgelée**,  
**des patates douces**,  
**des pommes de terre**,  
**du navet**, etc.



**Sel et poivre**,  
au goût

## On l'accompagne :

- + d'un produit céréalier (ex. : tranche de pain)
- + de légumes (ex. : salade)
- + d'un fruit
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

## Préparation

**1** Dans une grande casserole, chauffer **15 ml (1 c. à soupe) d'huile** à feu moyen-vif. Cuire la **moitié des cubes de bœuf** jusqu'à ce qu'ils soient dorés de chaque côté, environ 2 minutes par côté. Mettre de côté dans une assiette. Répéter l'opération avec **15 ml (1 c. à soupe) d'huile** et le **reste des cubes de bœuf**.

**2** Dans la même casserole à feu moyen-vif, cuire l'**oignon** 3 minutes en mélangeant de temps en temps avec une cuillère en bois.

**Astuce:** Vous pouvez ajouter un peu d'huile au besoin.

**3** Ajouter l'**ail**, la **moutarde en poudre**, les **tomates**, les **cubes de bœuf** mis de côté et l'**eau**, puis mélanger.

**4** Faire bouillir à feu vif, puis baisser à feu doux et cuire 1 heure en mettant le couvercle de manière à laisser la vapeur s'échapper.

**Astuce:** Profitez du temps de cuisson pour couper les légumes.

**5** Ajouter l'**orge**, les **carottes** et la **courge**, puis mélanger. Remettre le couvercle de manière à laisser la vapeur s'échapper et cuire 45 minutes.

**Astuce:** Profitez du temps de cuisson pour préparer vos accompagnements.

**6** **Salé** et **poivrer** au goût.

### Participation de l'enfant

#### 2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Laver les carottes
- Remplir les tasses et les cuillères à mesurer