

## Mijoté de bœuf

Préparation **5 minutes**

Cuisson **1 h 30 minutes**

Coût (portion) **2,48 \$**

Conservation **Environ 3 jours au réfrigérateur.  
Se congèle.**

Instruments **Planche à découper, couteau tranchant, tasses & cuillères à mesurer, grand chaudron, assiette, couvercle à chaudron, assiette, cuillère de bois, spatule, petit couteau tranchant.**



## Ingrédients



15 ml (1 c. à soupe)  
d'**huile de canola**



1 kg (2 lb) de **cubes de bœuf** à ragoût



**Sel et poivre**  
au goût



1 gros ou 2 petits  
**oignons jaunes** hachés  
(environ 250 ml / 1 tasse)



4 gousses d'**ail**  
hachées



750 ml (3 tasses)  
de **bouillon de poulet**

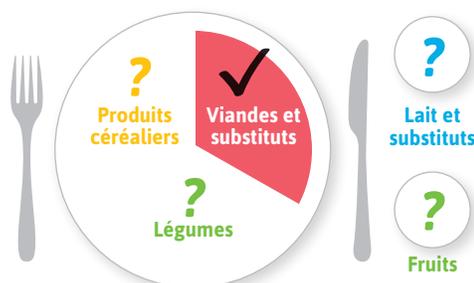


30 ml (2 c. à soupe)  
de **sauce soya**



15 ml (1 c. à soupe)  
de **mélasse**

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



### Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

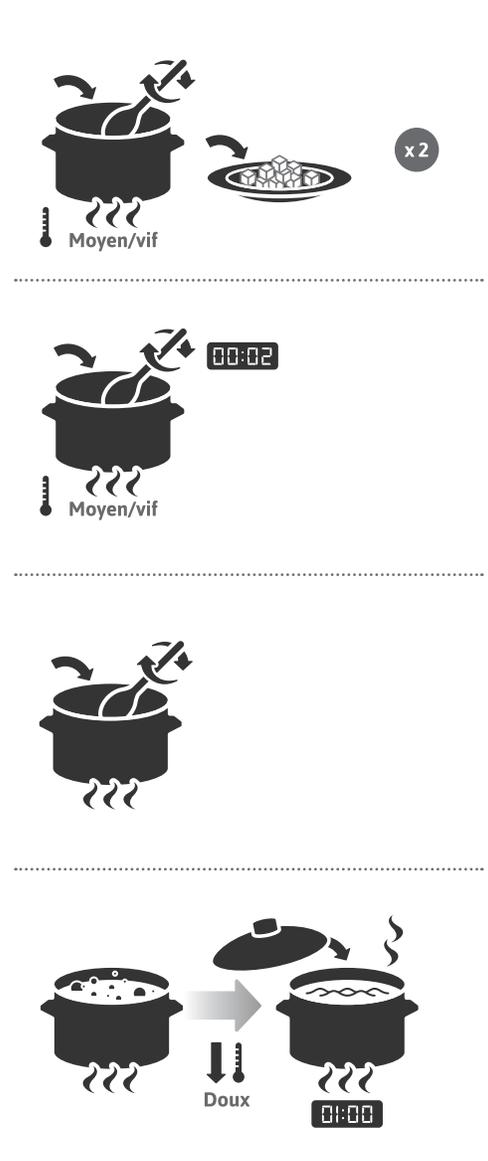
? de légumes au choix (ex. purée de légumes) et d'un fruit

? d'un produit céréalier au repas (ex. pain) ou au dessert (ex. biscuit)

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

# Préparation

- 1** Dans un grand chaudron à feu moyen-vif, chauffer l'**huile** et y faire revenir la moitié des **cubes de bœuf** jusqu'à ce que tous les côtés soient cuits. **Saler, poivrer** et mettre de côté dans une assiette. Répéter l'opération avec le reste des cubes de bœuf.
- 2** Dans le même chaudron, faire dorer l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu moyen-vif (ajouter un peu d'huile au besoin).
- 3** Ajouter le **bouillon**, la **sauce soya**, la **mélasse** et les **cubes de bœuf cuits** dans le chaudron. Mélanger.
- 4** Porter à ébullition, puis baisser le feu à doux et laisser mijoter pendant 1 heure, avec le couvert laissant la vapeur s'échapper.  
**Variante :** Il est possible d'ajouter une touche de saveur en ajoutant 30 ml (2 c. à soupe) de concentré de jus d'orange 100% pur congelé (décongelé) en fin de cuisson ou un peu de zeste d'orange au service!  
**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)