

Plat principal

Portions : 8

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 1 h 45

Conservation :

- Environ 4 jours au réfrigérateur
- Se congèle jusqu'à 3 mois



Bouilli canadien de bœuf au chou et aux légumes racines



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



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



60 ml (¼ tasse)
de **ketchup**



5 ml (1 c. à thé)
de **thym séché**



1 litre (4 tasses)
de **bouillon de poulet**

Apprenez comment faire
un bouillon maison grâce
à [notre capsule vidéo](#).



3 **carottes**, pelées
et coupées en gros
morceaux



1 **rutabaga**,
pelé et coupé
en gros cubes

Vous pouvez remplacer le rutabaga et les pommes de terre par du panais, de la patate douce, de la citrouille ou de la courge.



3 **pommes de terre**,
pelées et coupées
en gros morceaux



½ **chou**, coupé
en lanières



Sel et poivre,
au goût

On l'accompagne :

- + de produits céréaliers (ex. : pain)
- + d'un fruit
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

Préparation

- 1 Dans une grande casserole, chauffer l'**huile** à feu moyen-vif et cuire les **cubes de bœuf** jusqu'à ce qu'ils soient dorés de chaque côté, environ 2 minutes par côté.
 - 2 Ajouter le **ketchup**, le **thym** et le **bouillon**, puis mélanger avec une cuillère en bois.
 - 3 Faire bouillir à feu moyen-vif, puis baisser à feu doux et cuire 45 minutes en plaçant le couvercle de manière à laisser la vapeur s'échapper.
- Astuce:** Pendant ce temps, préparez les légumes de la recette.
- 4 Ajouter les **carottes**, le **rutabaga**, les **pommes de terre** et le **chou**. **Saler** et **poivrer** au goût, puis mélanger.
 - 5 Faire bouillir à feu moyen-vif, puis baisser à feu moyen-doux et placer le couvercle de manière à laisser la vapeur s'échapper. Cuire 45 minutes.

Participation de l'enfant

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette