

Plat principal

Portions : 8

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 1 h 30

Conservation :

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



Mijoté de bœuf



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



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



1 **oignon jaune**,
pelé et haché



4 gousses d'**ail**,
pelées et 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**



Sel et poivre,
au goût

**Apprenez comment
faire un bouillon
maison grâce à
notre capsule vidéo.**

On l'accompagne :

- + d'un produit céréalier (ex. : pain)
- + de légumes au choix (ex. : purée de légumes)
- + 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**. Mettre de côté.
- 2** Dans la même casserole à feu moyen-vif, cuire l'**oignon** et l'**ail** 3 minutes en mélangeant de temps en temps avec une cuillère en bois.
- 3** Ajouter le **bouillon**, la **sauce soya**, la **mélasse** et le **bœuf**, puis mélanger.
- 4** Faire bouillir à feu moyen-vif, puis baisser à feu doux et cuire 1 heure en mettant le couvercle de manière à laisser la vapeur s'échapper.

Astuce: Si la sauce est trop liquide, mélangez 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs avec un peu d'eau et ajoutez ce mélange à la sauce qui mijote.

- 5** **Saler** et **poivrer** au goût, puis servir.

Variante: Servez la viande défaits en petits morceaux sur des pâtes.

Participation de l'enfant

2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette