

Bouilli canadien de bœuf au chou et aux légumes racines

Préparation	15 minutes (inclus dans le temps de cuisson)
Cuisson	1h50-2h
Portions	8
Coût (portion)	2,42 \$
Conservation	Environ 3-4 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Tasses & cuillères à mesurer, planche à découper, épluche-légumes, couteau tranchant, grand chaudron, cuillère de bois, assiette.



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



60 ml (¼ tasse) de ketchup



2,5 ml (½ c. à thé) de thym séché



1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet

APPRENEZ COMMENT FAIRE UN BOUILLON MAISON GRÂCE À NOS CAPSULES VIDÉO SUR WWW.OLO.CA



3 carottes pelées, coupées en gros morceaux



1 petit rutabaga pelé, coupé en gros cubes (environ 750 ml [3 tasses])

ON PEUT AUSSI REMPLACER CES LÉGUMES PAR DU PANAIS, DE LA PATATE DOUCE, DE LA CITROUILLE OU DE LA COURGE.

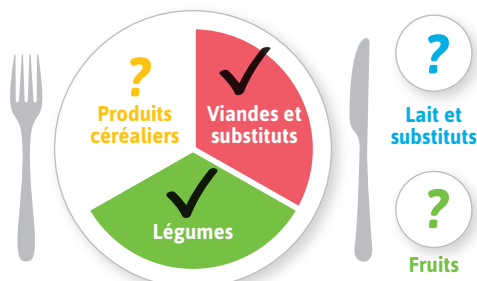


2 ou 3 pommes de terre brossées et coupées en gros morceaux (environ 750 ml [3 tasses] ou 500g)



½ chou vert moyen coupé en gros en quartiers

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



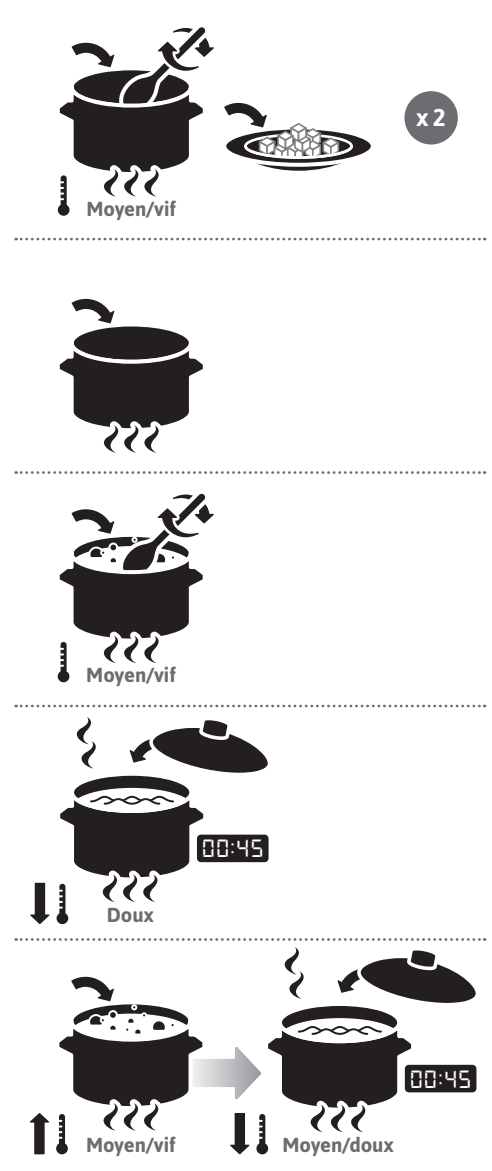
Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

- ? de produits céréaliers (ex. pain)
- ? d'un fruit
- ? 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 Remettre **tous les cubes de bœuf cuits** dans le chaudron. Ajouter le **ketchup** et le **thym**.
- 3 Ajouter le **bouillon**, mélanger et porter à ébullition à feu moyen-vif.
- 4 Baisser le feu à doux et laisser cuire pendant 45 minutes, avec le couvert laissant la vapeur s'échapper.
Astuce : Pendant ce temps, préparer les légumes de la recette.
- 5 Ajouter les **carottes**, le **rutabaga**, les **pommes de terre** et le **chou**. Porter à ébullition à feu moyen-vif, puis baisser le feu et laisser cuire pendant 45 minutes, à demi-couvert.



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