

## Recette

Bœuf aux légumes à la mijoteuse

8 portions

Préparation 10 min

Cuisson 8 heures

Prix 4,40\$ par portion

### Ingrédients

2 kg (4 lb) de cubes de bœuf à ragoût

60 ml (¼ tasse) de farine Nutri (voir Note)

1 sac de 750 g (24 oz) de légumes surgelés pour la mijoteuse (de type Arctic Garden, contenant de gros morceaux de carottes, céleris, pommes de terre, champignons et oignons)

60 g (2 oz) de prosciutto haché (4 tranches minces)

125 ml (½ tasse) de vin rouge

125 ml (½ tasse) de bouillon de bœuf du commerce à teneur réduite en sodium

60 ml (¼ tasse) de pâte de tomates (voir Note)

2 gousses d'ail pelées et écrasées

3 branches de thym frais

3 feuilles de laurier

Poivre

### Préparation

Éponger les cubes de bœuf à l'aide d'un papier absorbant (essuie-tout). Déposer dans la mijoteuse.

Saupoudrer de farine les cubes de bœuf. Bien mélanger pour enrober complètement la viande.

Ajouter les légumes, le prosciutto, le vin, le bouillon, la pâte de tomate, l'ail, le thym, le laurier et poivrer généreusement. Mélanger.

Cuire 8 heures à température élevée.

Servir avec une miche de pain frais.

Se conserve 4 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

### Note

La farine Nutri contient quatre fois plus de fibres que la farine tout usage traditionnelle. Ayant le même goût que la farine blanche, elle a une valeur nutritive qui se rapproche de la farine de blé entier. Vous pouvez l'utiliser dans toutes vos recettes de biscuits, gâteaux et muffins en remplacement de la farine tout usage.

Attention, on trouve aussi de la farine Nutri "oméga-3 et fibres" qui ne donne pas du tout le même résultat dans les recettes. Elle a un goût plus prononcé et elle ne passe pas ni vu ni connu comme la farine Nutri régulière. Évitez le gaspillage en utilisant de la pâte de tomate en tube. Elle se conserve entre trois et quatre semaines au réfrigérateur, selon la marque.

À la fin de la cuisson, les légumes seront très tendres. Si vous le désirez, vous pouvez les écraser à la fourchette et les mélanger ensuite à la sauce. Parfait pour les petits becs fins qui n'aiment pas beaucoup les légumes !

### Valeur nutritive (par portion)

425 Calories