



BŒUF STROGANOFF

avec pois sucrés et champignons dorés



BONJOUR STROGANOFF

Un classique de la cuisine russe
créé vers la moitié du 19^e siècle.

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 874



Lanières de bœuf



Farine
tout usage



Échalote



Champignons
creminis



Sauce
Worcestershire



Mirin



Concentré de
bouillon de bœuf



Linguine



Crème sure



Pois verts

SORTEZ

- Grand bol
- Grande poêle antiadhésive
- Grande casserole
- Essuie-tout
- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Passoire
- Beurre non salé
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

4 pers

- Lanières de bœuf 570 g
- Farine tout usage 1 2 c. à table
- Échalote 100 g
- Champignons creminis 227 g
- Sauce Worcestershire 0 4 c. à thé
- Mirin 3 c. à table
- Concentré de bouillon de bœuf 2
- Linguine 1 340 g
- Crème sure 2 9 c. à table
- Pois verts 113 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 71°C/160°F.



BON DÉPART



En cuisant, les pâtes relâchent leur amidon dans l'eau; cette eau de cuisson permet d'épaissir les sauces facilement, sans ajouter d'ingrédients.



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une grande casserole, ajouter **12 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, émincer les **champignons**. Peler, puis émincer les **échalotes**. Sécher les **lanières de bœuf** avec un essuie-tout, puis couper les plus grosses en morceaux de 1,25 cm (½ po).



4 DORER LES CHAMPIGNONS

Entre-temps, dans la même poêle, ajouter **2 c. à table de beurre**. Ajouter les **échalotes** et les **champignons**. **Saler** et **poivrer**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que le **beurre** soit fondu et que les **champignons** soient brun doré, de 5 à 6 min.



2 CUIRE LE BŒUF

Dans un grand bol, **saler** et **poivrer** les **lanières de bœuf**. Saupoudrer de **farine** et mélanger pour bien couvrir. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis **la moitié du bœuf**. Poêler en remuant jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit, de 4 à 5 min. (**ASTUCE**: cuire à une temp. interne minimale de 71°C/160°F.**)

Réserver dans une assiette. Ajouter **1 c. à table d'huile** et cuire **le reste du bœuf**. Réserver dans la même assiette.



5 PRÉPARER LA SAUCE

Dans la même poêle, ajouter le **mirin**, la **sauce Worcestershire**, les **concentrés de bouillon**, la **crème sure** et **½ tasse d'eau de cuisson**. Mélanger jusqu'à ce que la **sauce** épaisse, de 1 à 2 min. Ajouter le **bœuf** et les **pois**. **Saler** et **poivrer**. Mélanger jusqu'à ce que le tout soit chaud, environ 1 min.



3 CUIRE LES PÂTES

Entre-temps, ajouter les **linguines** à l'**eau bouillante**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 11 à 12 min. Lorsque les **linguines** sont cuits, réserver **½ tasse d'eau de cuisson**, puis égoutter.



6 FINIR ET SERVIR

Répartir les **pâtes** dans les assiettes et garnir de **bœuf stroganoff**.

UNE TONNE DE SAVEUR!

Les pois sont peut-être petits, mais ils apportent beaucoup de saveur à ce plat!