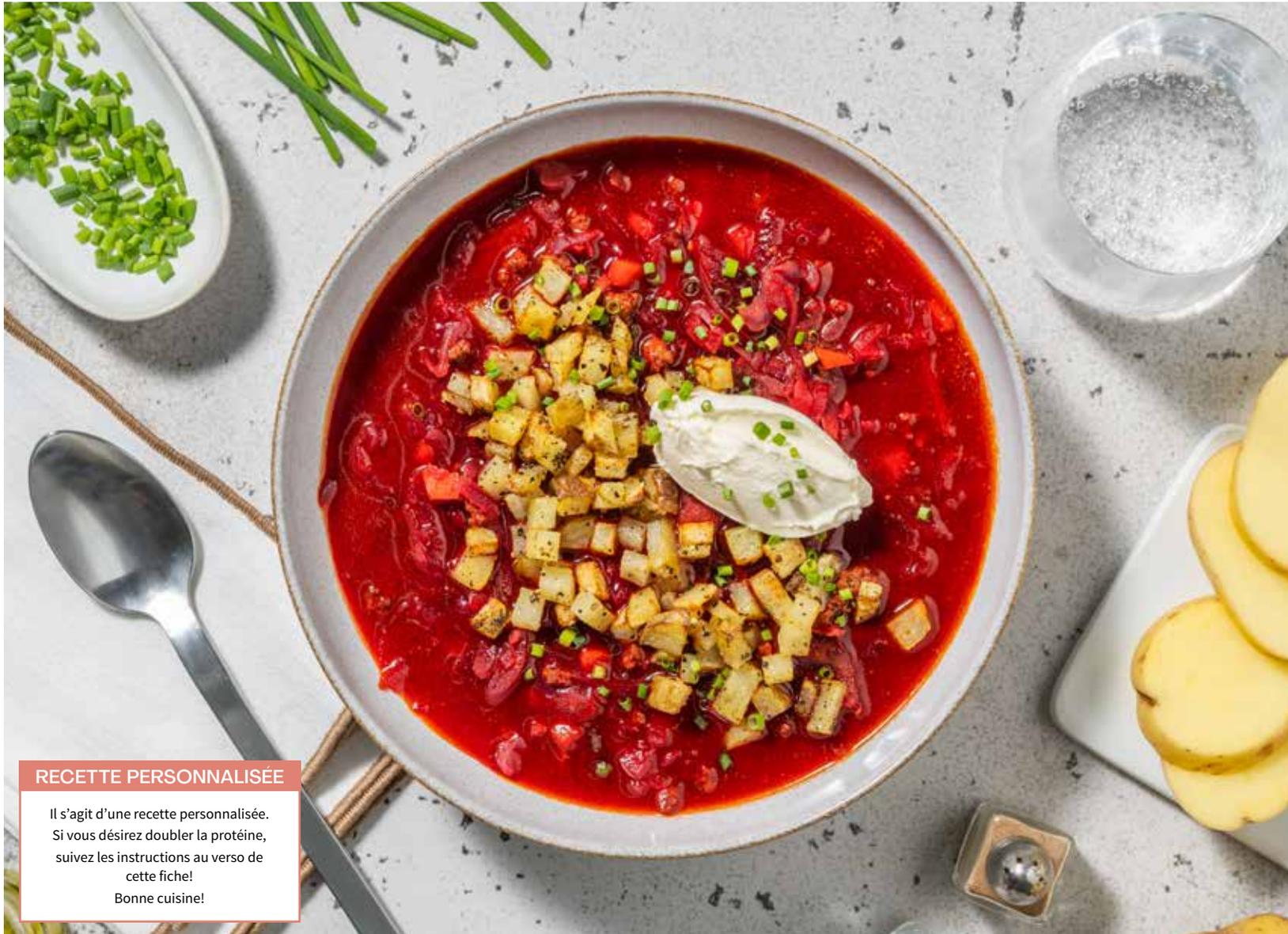


Ragoût de bœuf façon bortsch avec crème sure et ciboulette

Faible en glucides 35 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Bœuf haché



Double bœuf haché



Pomme de terre à chair jaune



Chou rouge, émincé



Betterave



Mirepoix



Ciboulette



Crème sure



Bouillon de bœuf en poudre



Base de sauce tomate



Mélange d'épices pour sauce crémeuse



Vinaigre de vin rouge



Sel d'ail

BONJOUR BETTERAVES

Légèrement sucré et d'une couleur intense, ce légume racine apporte un délicieux goût terreux à n'importe quel plat!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole, râpe à 4 côtés

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Double bœuf haché	500 g	1000 g
Pomme de terre à chair jaune	200 g	400 g
Chou rouge, émincé	226 g	452 g
Betterave	113 g	226 g
Mirepoix	113 g	227 g
Ciboulette	7 g	14 g
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Bouillon de bœuf en poudre	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli. Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

1



Préparer et rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et assaisonner de **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sel d'ail**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 16 à 20 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

4



Commencer le ragoût

- Chauffer la même casserole à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre**. Tournoyer la casserole pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter le **chou**, les **betteraves** et la **mirepoix**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.

Pour le **double bœuf haché**, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **1/4 c. thé** (1/2 c. à thé) de **sel** de plus au **ragoût**, puis le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de bœuf**.

2



Préparer

- Hacher finement la **ciboulette**.
- Éplucher, puis râper les **betteraves** en utilisant le côté de la râpe à 4 côtés avec les plus grands trous. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)

5



Terminer le ragoût

- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Mélanger pour enrober.
- Ajouter le **bœuf**, la **base de sauce tomate**, le **bouillon de bœuf en poudre**, le **vinaigre**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre** et **2 1/2 tasses** (4 tasses) d'**eau**.
- Porter à légère ébullition à feu élevé. Réduire à feu à moyen-doux.
- Couvrir et cuire de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **ragoût** épaississe légèrement.

3



Cuire le bœuf

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Ajouter le **reste** du **sel d'ail**. Remuer pour bien enrober.
- À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bœuf** dans un bol. Jeter le gras.

Si vous avez choisi le **double bœuf haché**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière de bœuf haché**. Au besoin, faire cuire le **bœuf** en plusieurs étapes.

6



Terminer et servir

- Saler et poivrer le **ragoût**, au goût.
- Répartir le **ragoût** dans les bols.
- Garnir le **ragoût** de **potatoes rôties**.
- Couronner d'un **souffçon** de **crème sure**.
- Parsemer de **ciboulette**.

Le souper, c'est réglé!