

RAGOÛT

facile

6 portions • PRÉPARATION : 20 minutes • CUISSON : 30 minutes

INGRÉDIENTS

500 g (1 lb) de bœuf haché maigre

3 c. à soupe de fécule de maïs

2 c. à soupe de bouillon de bœuf en poudre

2 branches de céleri, hachées

4 carottes, en petits morceaux

135 g (1 tasse) de navet, en petits cubes

4 pommes de terre, en petits cubes

Pour l'assaisonnement

2 c. à soupe de thym séché

1 c. à soupe d'origan séché

Poivre

PRÉPARATION

Avec les mains, façonner une douzaine de boulettes de viande. Les presser fermement pour éviter qu'elles se défassent pendant la cuisson.

Dans une grande casserole, dissoudre la fécule de maïs et le bouillon de bœuf dans 1 litre (4 tasses) d'eau.

Ajouter le reste des ingrédients et remuer délicatement. Couvrir et amener à ébullition, puis laisser mijoter à feu doux pendant 25 à 30 minutes.

Valeur nutritive par portion

Teneur

Calories 271

Lipides 11 g

Sodium 166 mg

Glucides 22 g

Fibres 3 g

Protéines 19 g

