



Ragoût de bœuf aux haricots, poivrons et tomates



La différence est là.

 Durée totale: 2 h 5 min

 Temps actif: 15 min

 Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

800 g ragoût de bœuf suisse

2 oignons

2 cs huile d'olive

sel

poivre du moulin

sucre

2.5 dl vin rouge sec

5 dl bouillon

2 feuilles de laurier

200 g haricots verts

1 poivron rouge

1 poivron jaune

2 grosses tomates

Valeurs nutritives

1 portion (sans les pommes de terre à l'anglaise) contient env.:

200 kcal

30 g de protéines

5 g de glucides

6 g de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

Conseil

De nombreux morceaux peuvent être cuisinés en ragoût, demande conseil à ton boucher en fonction de tes souhaits!

Préparation

1

Peler les oignons, les couper en deux puis en fines lamelles.

2

Faire chauffer l'huile dans une poêle lourde, y mettre les dés de viande de bœuf et les saisir. Ajouter les oignons, saler et poivrer. Laisser cuire complètement le jus de viande obtenu et faire griller le tout encore une fois.

3

Ajouter le vin rouge, le bouillon et le laurier. Fermer et laisser cuire 100 minutes, jusqu'à ce que la viande soit tendre.



La différence est là.

4

Pendant ce temps, couper les haricots, les poivrons et les tomates en petits morceaux. Quinze minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les légumes au ragoût et terminer la cuisson. Assaisonner avec du sel, du poivre et une pincée de sucre.

Accompagner de pommes de terre à l'anglaise.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.