Ragoût de bœuf à la sauce sureau et vin rouge

Mon choix.

Durée totale: 2 h

Temps actif: 30 min

Facile



Ingrédients

Pour 6 personnes

800 g	ragoût de bœuf suisse
1 cs	beurre à rôtir
2	carottes, épluchées, coupées en bâtonnets
150 g	céleri-rave, épluché et coupé en petits bâtons
2	oignons, épluchés, coupés en fines lamelles
2	gousses d'ail, épluchées, coupées en deux
3 cs	concentré de tomates
2 dl	vin rouge
6 dl	fond de viande
4 cs	sirop de sureau
10	grains de poivre rose, concassés
2	clous de girofle
400 g	pommes de terre, à chair ferme, épluchées, coupées en dés
1 cs	huile
1 botte	oignons de printemps, coupés en deux dans le sens de la longueur
	sel
	poivre du moulin

Valeurs nutritives

1 portion (sans salade) contient env.:

410	kcal
32 g	de protéines
25 g	de glucides
18 g	de lipides

Sans gluten

sans lactose

Une exploitation d'engraissement de bovins compte en moyenne 45 animaux.

En Suisse, la plupart des exploitations sont familiales. Comme celle de la famille Meister de notre portrait.

Préparation

1. Sortez le ragoût de bœuf du frigo une heure avant de le préparer.

2. Commencez par saisir le ragoût par portions: dans la cocotte, faites chauffer le beurre à rôtir à feu vif. Quand il est bien liquide, ajoutez une partie du ragoût. Répartissez bien les morceaux. Ne mélangez pas tout de suite.

3 Après une minute, mélangez le tout et laissez ensuite cuire le ragoût 3- 4 minutes de plus jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Mettez la viande de côté et faites cuire les autres portions.

4 Réglez la cuisson sur feu moyen et faites revenir les légumes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Ajoutez le concentré de tomates et laissez cuire pendant 3 minutes. Versez maintenant le vin rouge.

5 Laissez réduire le vin pendant environ 3 minutes, ajoutez le fond de viande et le sirop de sureau et mélangez bien le tout. Enfin, vous pouvez mettre la viande, les pommes de terre et les épices dans la cocotte. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 90 minutes.

6 Après environ 1 heure, faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Quand l'huile devient liquide, ajoutez les oignons de printemps et faites-les griller pendant environ 2 minutes, face coupée vers le bas. Ajoutez-les ensuite dans la cocotte avec le ragoût et laissez mijoter quelques instants.

7 Après 90 minutes de cuisson, vérifiez avec votre fourchette à viande si les morceaux de ragoût sont prêts. Si elle s'enfonce sans résistance, c'est cuit.

8 Salez, poivrez et vous pouvez servir!

Accompagner d'une salade.