



Ragoût de bœuf en croûte au pak-choï



La différence est là.

 Durée totale: 2 h 45 min

 Temps actif: 50 min

 Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 600 g** ragoût de bœuf suisse
- 4** petits oignons
- 2** carottes
- 100 g** céleri branche
- 1 cs** beurre à rôtir
- 3.5 dl** vin rouge sec
- 2** feuilles de laurier
- sel
- poivre noir du moulin
- 2 brins** sauge
- 2** gousses d'ail
- 1 cs** huile de tournesol
- 600 g** pak-choï
- flocons de piment
- 0.5** citron bio (jus)

Pour la pâte à pâté

- 400 g** farine
- 0.5 cc** sel
- 200 g** beurre froid, en petits morceaux
- 2** œufs
- 7 cs** eau
- beurre pour le moule
- farine pour saupoudrer

Valeurs nutritives

1 portion contient env.:

- 1051** kcal
- 50 g** de protéines
- 76 g** de glucides
- 53 g** de lipides

 Contient du gluten

 sans lactose

Pas le temps?

Lorsque le temps manque, utiliser une pâte feuilletée toute prête pour cette recette.

Préparation

- 1 Pour la pâte à pâté, sabler la farine, le sel et le beurre. Ajouter la moitié des œufs et l'eau froide, assembler en pâte lisse. Envelopper la pâte dans du film alimentaire et la mettre au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.
- 2 Peler et hacher l'oignon et les carottes. Laver le céleri branche et le couper en fines tranches. Faire chauffer le beurre à rôtir dans une casserole. Y faire revenir la viande pendant 6-8 minutes. Ajouter des légumes, couvrir de vin rouge. Ajouter les feuilles de laurier, saler et poivrer. Mijoter à feu doux et à couvert pendant env. 90 minutes. Remuer de temps en temps jusqu'à ce que le liquide soit presque entièrement réduit. Couper la sauge en lanières et incorporer. Retirer la casserole du feu, laisser refroidir.
- 3 Beurrer et fariner un ramequin allant au four (environ 2,5 dl) par personne. Diviser la pâte en un nombre identique de portions, l'étaler à 3 mm d'épaisseur sur le plan de travail légèrement fariné. Dans chaque part, découper un couvercle de la taille du ramequin et y former un petit trou. Utiliser la pâte restante pour garnir les ramequins. Égaliser la pâte sur le bord des ramequins, bien piquer le fond.
- 4 Verser le ragoût dans les ramequins, en détachant légèrement la pâte sur le bord supérieur. Battre l'œuf restant, en badigeonner le bord de la pâte, poser le couvercle dessus, bien presser. Badigeonner avec l'œuf et faire dorer dans le four préchauffé à 180° C (four à air chaud 160° C) pendant env. 25 minutes.
- 5 Éplucher l'ail, le couper en rondelles et le faire revenir dans l'huile dans une poêle. Nettoyer le pak-choï, le couper en quatre, l'ajouter et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide. Saler et pimenter. Ajouter le jus de citron, laisser tirer pendant 3-4 minutes à couvert sur la plaque éteinte. Servir avec les pâtés.