

Recette parfaite pour la cuisine collective

Ragoût de boeuf aux légumes



Calculer la quantité nécessaire pour chaque aliment : Quantité de la recette de base X nombre de recettes = quantité totale

Aliment	Qté	Nbr de recettes	Qté totale
Boeuf à ragoût	750 g (1 ½ livre)		
Farine tout usage	45 ml (3 c. à soupe)		
Petits oignons	6		
Grosses pommes de terre, coupées en gros cubes	2		
Grosses carottes, coupées en grosses rondelles	3		
Gousses d'ail, émincées	3		
Navets en dés	500 ml (2 tasses)		
Eau	750 ml (2 tasses)		
Bouillon de boeuf	300 ml (1 ¼ tasses)		
Boîte sauce tomate	1		
Thym séché	5 ml (1 c. à thé)		
Origan séché	2 ml (½ c. à thé)		
Poivre et sel, au goût			
Feuille de laurier	1		

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES
TEMPS DE CUISSON : 3 h
PORTIONS DE LA RECETTE DE BASE : 8

Préparation

- Enlever tout le gras visible du bœuf; le couper en cubes de 2,5 cm (1 pouce).
- Dans une grande casserole ou une cocotte, enrober le bœuf de farine.
- Ajouter les oignons, les pommes de terre, les carottes, l'ail, les navets, l'eau, le bouillon de bœuf, la sauce tomate, le thym, l'origan, le poivre, la feuille de laurier et le zeste d'orange; mélanger soigneusement.
- Couvrir et cuire au four à 325 °F pendant 3 heures; remuer occasionnellement.
- Retirer la feuille de laurier.

Source : [Recettes du Québec](#)

