

# Bœuf Stroganoff

---



## Ingrédients

450 g (1 lb) de haut de surlonge de bœuf coupé en lanières de 1 cm par 5 cm  
45 g (3 c. à soupe) de farine tout usage  
30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola  
200 g (1) oignon, haché finement  
30 g (2 c. à soupe) de beurre ou margarine  
500 ml (2 tasses) de sauce demi-glace préparée (MC12004) \*  
225 g (16) champignons de paris blancs tranchés finement  
30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomate  
65 ml (1/4 de tasse) de crème à cuisson 35%  
10 ml (2 c. à thé) de sauce Worcestershire  
Sel et poivre au goût

---

## Préparation

- 1- Couper la viande en lanières, puis les enfariner.
- 2- Chauffer l'huile dans un poêlon à feu moyen et y faire revenir l'oignon finement haché quelques minutes. Réserver.
- 3- Ajouter le beurre et y faire revenir les morceaux de viande à feu vif, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, soit environ 5 minutes.
- 4- Ajouter la sauce demi-glace et les oignons, puis saler et poivrer. Cuire doucement à couvert de 20 à 30 minutes.
- 5- Ajouter les champignons tranchés et cuire 10 minutes de plus.
- 6- Ajouter la pâte de tomate, la crème et la sauce Worcestershire. Poursuivre la cuisson en remuant de temps en temps. Ne pas faire bouillir la sauce.

### \*Préparation de la sauce demi-glace

50 g (1/3 tasse) de base pour sauce demi-glace (MC-12004)  
500 ml (2 tasses) d'eau froide

Rendement : Donne environ 4 à 6 portions de 300 g de mélange

Suggestions d'accompagnement : Nouilles aux œufs ou pommes de terre

À noter : Cette recette ne contient aucun MSG