

Bouilli automnal plein de légumes



Ingrédients

3,5 kg (7 lb) de cubes de bœuf à mijoter
250 ml (1 tasse) d'huile de canola
3 litres (12 tasses) de sauce demi-glace prête à l'emploi*
375 ml (1 ½ tasse) de navet en dés
375 ml (1 ½ tasse) de carottes en tranches
375 ml (1 ½ tasse) d'oignons en dés
1 chou en quartiers
2 feuilles de laurier
Poivre moulu au goût
5 branches d'oignon vert coupées finement

Préparation

- 1- Saisir la viande à feu vif dans ½ tasse d'huile de canola et bien la colorer. Réserver.
- 2- Suer les légumes, sauf les oignons verts, avec le reste de l'huile sans les colorer. Réserver.
- 3- Mélanger la base demi-glace avec l'eau froide.
- 4- Amener à ébullition et ajouter la viande et les légumes.
- 5- Cuire au four à 350 °F (180 °C) jusqu'à tendreté de la viande et des légumes.
- 6- Bien mélanger en cours de cuisson.
- 7- Vérifier l'assaisonnement. Ajouter les oignons verts et servir.

*Préparation de la sauce demi-glace

300 g (2 ¼ tasses) de base pour sauce demi-glace (MC-12004)
2,5 litres (10 tasses) d'eau froide

Rendement : Donne environ 18 à 20 portions de 300 g de mélange

Suggestion d'accompagnement : Pommes de terre

À noter : Cette recette ne contient aucun MSG