

Ragoût de boeuf aux carottes et purée aux herbes



Quantité	6 Personne(s)
Préparation	20 min
Cuisson	2 h
Coût de la recette	Pas cher
Niveau de difficulté	Facile

Ingrédients

pour Ragoût de boeuf aux carottes et purée aux herbes

- Pour le ragoût
- 1,2 kg de bœuf (gîte ou macreuse en morceaux)
- 1 kg de carottes
- 2 oignons
- 6 échalotes
- 1 c. à s. de farine
- 40 cl de vin blanc
- 15 cl d'eau
- 3 c. à soupe d'huile
- 1 Marmite Bouquet Garni Knorr
- sel, poivre
- Pour la purée aux herbes
- 6 pommes de terre
- 10 cl de lait
- 30 g de beurre
- 3 brins de basilic
- 3 brins de cerfeuil
- sel, poivre

Résumé

pour Ragoût de boeuf aux carottes et purée aux herbes

Le commentaire nutritionnel vous est proposé par Dominique Boute, nutritionniste et fondateur de monregimeperso.fr

Préparation

pour Ragoût de boeuf aux carottes et purée aux herbes

- 1** Pelez et émincez les oignons.
- 2** Faites chauffer l'huile dans une cocotte, puis ajoutez les oignons émincés et faites-les dorer avec les morceaux de viande. Saupoudrez d'une cuillère à soupe de farine et mélangez bien.
- 3** Versez le vin blanc, l'eau, la Marmite Bouquet Garni Knorr, salez et poivrez. Couvrez et laissez mijoter pendant 1 heure.

- 4** Pelez et coupez les carottes en rondelles.
- 5** Pelez les échalotes.
- 6** Ajoutez les carottes et les échalotes à la viande et poursuivez la cuisson 1 heure.
- 7** Pendant ce temps, lavez les pommes de terre.
- 8** Mettez-les entières et non pelées dans une casserole d'eau froide salée.
- 9** Portez à ébullition et faites cuire 25 minutes.
- 10** Lavez, effeuillez et séchez les herbes.
- 11** Égouttez les pommes de terre et laissez-les tiédir.
- 12** Épluchez-les et écrasez-les à la fourchette dans un saladier.
- 13** Cinq minutes avant la fin de la cuisson du ragoût, mettez la purée obtenue dans une casserole. Faites chauffer sur feu doux, versez le lait et mélangez. Ajoutez le beurre en parcelles et mélangez.
- 14** Répartissez le ragoût de bœuf aux carottes avec la purée dans six assiettes.
- 15** Servez aussitôt.

Dietetique

pour Ragoût de boeuf aux carottes et purée aux herbes

Les carottes, riches en bêta-carotène, nous protègent des agressions extérieures, notamment contre le froid. Les sucres lents, qui doivent figurer à chaque repas, nous apportent de l'énergie tout au long de la journée et évitent les grignotages. Enfin la viande de bœuf contient des protéines dont notre corps a besoin pour fabriquer les hormones et autres enzymes indispensables à notre corps.