

BRAISÉ DE BŒUF À LA MIJOTEUSE



INGRÉDIENTS

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 8 HEURES

8 PORTIONS

Valeur nutritive

PAR PORTION

1/8 de la recette

Équivalences rénales :

3 éq. protéine + 1 éq. légume

Calories	200 Kcal
Protéines	24 g
Glucides	7 g
Fibres	1 g
Lipides	8 g
Gras saturés	3 g
Cholestérol	65 mg
Sodium	91 mg
Potassium	474 mg
Phosphore	222 mg

**4 échalotes françaises entières, pelées
et coupées en deux**

1 tasse de champignons blancs, coupés en deux

1/2 tasse de bouillon de bœuf* sans sel ajouté

2 c. à soupe de fécule de maïs

1/2 c. à thé de romarin séché

1/2 c. à thé de thym séché

1/2 c. à thé de poudre d'ail

1/4 c. à thé de poivre noir moulu

2 lb (900 g) de rôti de palette de bœuf

2 tasses de haricots verts surgelés

** Le bouillon de bœuf peut être remplacé
par de l'eau ou du vin,
ou un mélange des deux.*

*** Cuisson au four : Régler le four à 350 °F
et cuire pendant 3 heures, sous couvert,
dans un faitout ou une cocotte.*

PRÉPARATION

- 1 Régler la mijoteuse** à faible puissance (LOW).
- 2 Disposer les échalotes et les champignons dans le fond de la mijoteuse. Délayer la fécule de maïs dans le bouillon de bœuf et verser sur les légumes.
- 3 Mélanger le romarin, le thym, la poudre d'ail et le poivre, et enduire la viande de ce mélange d'épices. Déposer le rôti sur les légumes et couvrir.
- 4 Après 7 1/2 heures, vérifier la cuisson. La viande doit céder sous la fourchette.
- 5 Ajouter les haricots verts et poursuivre la cuisson pendant 30 minutes.
- 6 Servir avec des nouilles ou du riz.