

BOEUF AUX LÉGUMES D'HIVER

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

400 grammes de ragoût de boeuf

une pincée de poivre

2 cuillères à soupe de margarine Becel légère

2 cuillères à soupe de purée de tomates

Une pincée de thym

2 oignons

4 branches de céleri

2 carottes

2 panais

Morceau de navet

Morceau de céleri

8 patates douces

PRÉPARATION

Assaisonner le ragoût de bœuf avec du poivre.

Faites frire la viande avec la margarine Becel légère, brune de tous les

côtés.

Ajouter la purée de tomates, frire brièvement.

Ajouter 200 ml d'eau tiède et le thym et laisser mijoter la viande pendant 1 heure

Nettoyez les légumes. Hacher les oignons. Couper le céleri en tranches, les racines de panais en tranches et le navet et le céleri en blocs.

Ajoutez ensuite les légumes à la viande et laissez mijoter encore 20 minutes.

Épluchez les patates douces. Cuire les patates douces dans de l'eau bouillante pendant environ 20 minutes. Ajoutez les pommes de terre au ragoût.

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

363 Kcal

BON APPÉTIT !