



Ragoût de bœuf aux marrons

🕒 Mise en place et préparation: env. 40 min

📅 Faire mijoter: env. 70 min

👉 Faire mariner: env. 2 h

portion (1/4): 474 kcal, lip 9 g, glu 55 g, pro 35 g

Ingrédients

pour 4 personnes

0.5 c.s. de moutarde
2 c.s. de sauce soja
2 gousses d'ail
500 g de ragoût de bœuf

4 échalotes
400 g de chou frisé
2 carottes
400 g de pommes de terre à chair ferme

huile pour la cuisson
1 c.c. de sel
un peu de poivre
2 feuilles de laurier
3 dl de bouillon de bœuf

4 c.s. de sucre
0.5 c.s. d'eau
300 g de marrons surgelés, légèrement décongelés
1 dl de bouillon de légumes
1 c.s. de beurre

Comment c'est fait:

1. Mettre la moutarde et la sauce soja dans un grand bol, ajouter l'ail pressé. Couper la viande en dés d'env. 1½ cm, incorporer à la sauce, laisser mariner env. 2 h à couvert.
2. Peler les échalotes et les partager en deux, tailler le chou frisé en lanières. Peler les carottes et les pommes de terre, couper les carottes en petits bâtonnets, puis les pommes de terre en quartiers.
3. Bien faire chauffer l'huile dans une cocotte. Saisir la viande env. 2 min par portion. Retirer, saler, poivrer. Baisser le feu, éponger le fond de la cocotte, rajouter évent. un peu d'huile. Faire revenir env. 5 min échalotes, chou frisé, carottes et feuilles de laurier. Verser le bouillon, ajouter les pommes de terre avec la viande et le jus recueilli, laisser mijoter env. 70 min à couvert sur feu doux.
4. Porter le sucre et l'eau à ébullition dans une casserole sans remuer. Baisser le feu, laisser bouillonner en agitant de temps en temps la casserole d'avant en arrière jusqu'à obtention d'un caramel blond. Éloigner la casserole du feu. Ajouter les marrons et le bouillon, cuire à couvert sur feu doux jusqu'à dissolution du caramel, ôter le couvercle, faire réduire env. 5 minutes. Ajouter le beurre, faire fondre, incorporer le tout au ragoût, dresser.