

Ragoût Réconfortant de Bœuf Maigre et Patate Douce

Un ragoût nourrissant préparé en une seule cocotte, combinant du bœuf maigre riche en protéines avec des patates douces riches en fibres — conçu pour maintenir la glycémie stable tout en offrant un maximum de réconfort et de satisfaction.

Préparation: 20 min

Cuisson: 60 min

Total: 80 min

Portions: 4

GL 17.4 / GI 36

Ingrédients

huile de tournesol

grand oignon, haché

grande carotte, hachée

branche de céleri, tranchée

bœuf haché maigre

purée de tomate

sauce Worcestershire

tomates concassées en conserve

patate douce, pelée et coupée en gros morceaux

logifoodcoach.com/recipes/ragout-reconfortant-boeuf-maigre-patate-douce

brins de thym frais

feuille de laurier

persil frais, haché

Chou de Savoie, pour servir

Instructions

Step 1

Réchauffez l'huile de tournesol dans une grande cocotte ou un faitout à fond épais à feu moyen. Une fois qu'elle scintille, ajoutez l'oignon haché, la carotte et le céleri à la cocotte.

Step 2

Faites cuire les légumes doucement pendant environ 10 minutes, en remuant occasionnellement, jusqu'à ce qu'ils ramollissent et que l'oignon devienne translucide. Ce processus de sudation crée une base de saveur pour votre ragoût.

Step 3

Augmentez le feu à moyen-élevé et ajoutez le bœuf haché maigre à la cocotte. Cassez-le avec une cuillère en bois et faites cuire pendant 5-7 minutes jusqu'à ce que la viande soit dorée partout sans trace de rose.

Step 4

Incorporez la purée de tomate et faites cuire pendant 2-3 minutes, en la laissant caraméliser légèrement et foncer en couleur. Cela concentre la saveur de tomate et élimine tout goût cru.

Step 5

Ajoutez la sauce Worcestershire, les tomates concassées en conserve, les morceaux de patate douce, les brins de thym et la feuille de laurier à la cocotte. Versez 400 ml d'eau (environ l'équivalent d'une boîte). Assaisonnez généreusement avec du sel et du poivre noir fraîchement moulu.

Step 6

Portez le mélange à ébullition vigoureuse, puis réduisez immédiatement le feu à doux. Couvrez partiellement et laissez mijoter doucement pendant 40-45 minutes, en remuant toutes les 10-15 minutes pour assurer une cuisson uniforme des patates douces et éviter qu'elles ne collent au fond.

Step 7

Testez les patates douces avec une fourchette—elles doivent être tendres mais non émiettées. Retirez et jetez la feuille de laurier et les tiges de thym. Incorporez le persil fraîchement haché. Goûtez et ajustez l'assaisonnement si nécessaire.

Step 8

Servez le ragoût dans des bols profonds sur une généreuse portion de chou de Savoie cuit à la vapeur. Pour une meilleure gestion de la glycémie, mangez d'abord le chou, puis savourez le ragoût. Les fibres des légumes aideront à modérer l'absorption du glucose. Chaque portion devrait être d'environ 350 g de ragoût.