



VELOUTÉ DE CAROTTE À LA CORIANDRE ET RAGOÛT DE BŒUF AUX HARICOTS ROUGES



20 min



2 h



1 pers.

RÉALISÉ PAR

Les bonnes recettes de Mamie

C'est un repas qui est riche en magnésium et en fer par la présence des haricots rouges et, la carotte de part la composition de ses fibres apporte des provitamines A, qui peuvent prévenir l'apparition de certaines maladies.

INGRÉDIENTS

- 120-150g de boeuf à ragoût maigre entièrement dégraissé et coupé en cube de 2cm
- 1 oignon moyen coupé en huit
- 1 petite aubergine coupé en dés
- 1 tomate charnue
- 1 petite cuillère à café de moutarde en poudre ou 1 cuillère à thé de moutarde
- 1 petite cuillère à café de basilic séché
- 50 ml de bière peu alcoolisée
- 100g de haricots rouges en boîte
- Sel, poivre

Velouté de carottes à la coriandre

- 100-120g de carotte
- 1 pincée de graine de coriandre
- 5-6cl de lait demi-écrémé
- 1 brin de coriandre fraîche
- Sel, poivre

MARCHE À SUIVRE

Ragoût de boeuf

Faire rapidement brunir la viande dans une poêle à feu vif, puis transférer dans un plat à gratin. Dans la même poêle, faire brunir l'oignon et en couvrir la viande.

Ajouter l'aubergine, la tomate, la moutarde en poudre, (si c'est de la moutarde en pâte, la délayer dans la bière), le basilic, la bière et les haricots avec leur liquide. Bien mélanger.

Couvrir et faire cuire 2 heures au four à 150°C, ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Velouté de carotte à la coriandre

Eplucher et laver les carottes. Les cuire 30 minutes à la vapeur.

Piler légèrement les graines de coriandre. Porter le lait à frémissement. hors feu ajouter les graines pilées. Laisser infuser 10 minutes. Passer au tamis (dans une passoire). Laver, essuyer et ciseler la coriandre fraîche.

Mixer très finement les carottes. Incorporer peu à peu le lait chaud. Saler et poivrer. Servir parsemé de la coriandre fraîche.

ASTUCES DU CHEF

Comme les haricots rouges sont des légumineuses riche en glucide, mais moins que des féculents, vous pouvez compléter l'apport, en ajouter des pâtes ou un morceaux de pain complet.

C'est un repas qui est riche en magnésium et en fer par la présence des haricots rouges et, la carotte de part la composition de ses fibres apporte des provitamines A, qui peuvent prévenir l'apparition de certaines maladies.

La bière une fois cuite perd son alcool mais la légère amertume que l'on recherche se maintient.