



## **BŒUF BRAISÉ AVEC POIS ET RIZ**

### **INGRÉDIENTS**

1 lb de bœuf à ragoût de l'Ontario, coupé en cubes d'un pouce  
1 oignon rouge de l'Ontario, grossièrement haché  
2 gousses d'ail de l'Ontario, pelées et finement hachées  
3 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge  
1 tasse de coulis de tomates  
2 à 3 tasses de bouillon de légumes  
2 tasses de pois verts de l'Ontario, frais ou congelés  
Sel et poivre fraîchement moulu, au goût

### **PRÉPARATION**

Chauffer l'huile dans une marmite.  
Ajouter l'oignon, l'ail et le bœuf et saisir pendant deux minutes à feu vif.  
Ajouter le coulis de tomates, le bouillon, le sel et le poivre.  
Amener à ébullition, puis réduire le feu.  
Laisser mijoter pendant deux heures ou jusqu'à ce que le bœuf soit tendre.  
Ajouter les pois.  
Cuire cinq minutes de plus.  
Servir sur du riz.

6 portions

### **INFORMATION NUTRITIONNELLE**

*Par portion*

Protéines : 22,3 g    Lipides : 15,6 g    Glucides : 53,2 g

Calories : 440

### **SAISONNALITÉ**

Les ingrédients frais de l'Ontario sont disponibles de juin à septembre.