



Soup Sisters



Broth Brothers

RECETTE



Ragout de bœuf irlandais

De la part de Sheila A.

J'ai grandi en Irlande, et ce ragout faisait partie des incontournables que ma mère nous préparait. C'était si réconfortant d'en savourer un bol chaud par les froides nuits d'hiver – l'exemple parfait de ce qu'on appelle « bia don la dubh » (repas pour une journée noire) en gaélique!

Ce ragout était l'une des recettes préférées de ma mère; elle le décrivait comme « rien de très compliqué, mais tellement nourrissant », mais elle savait que nous allions le dévorer! Elle était une femme extraordinaire. Mon père est décédé très jeune, et elle s'est donc retrouvée seule pour élever cinq enfants âgés de 5 à 13 ans. On adorait lorsqu'elle le préparait. On le surnommait le « souper de soupe », car on utilisait une miché de bon pain pour absorber toute la sauce au fond du bol lorsqu'on avait terminé. Ma mère était imaginative avec les restants : elle pouvait ajouter un peu de bouillon le lendemain pour en faire une soupe, ou l'épaissir et le verser dans une abaisse recouverte de pâte feuilletée pour en faire un pâté! Mais la version que nous aimions par-dessus tout était quand elle servait des grosses frites maison en accompagnement; quel délice de les tremper dans le savoureux ragout! Lorsqu'elle devait économiser, elle remplaçait la longe de bœuf par du bœuf haché, mais c'était tout aussi bon.

J'ai perpétué cette tradition avec mes propres enfants, et ils l'adorent tout autant que mes frères et sœurs. Je continue de la préparer même si je suis maintenant canadienne, et c'est devenu un classique pour les soupers-partage ou le repas traditionnel de la Saint-Patrick.

Ingrédients

2 1/2 surlonges de bœuf parées, en moitiés 2 1/2
15 ml huile d'olive 1 c. à soupe
sel et poivre noir fraîchement moulu
2 gros oignons en dés 2

WWW.SOUPSISTERS.ORG



Soup Sisters



Broth Brothers

RECETTE

Ingrédients

- 5 gousses d'ail émincées
- 1 grosse gousse d'ail broyée (facultatif)
- 1 l bouillon de bœuf à faible teneur en sodium
(les surplus peuvent servir plus tard) 4 tasses
- 3 grosses pommes de terre épluchées et découpées en gros morceaux
- 3 grandes carottes, découpées en grosses tranches
- 2 tiges de céleri en tranches
- 5 ml thym séché 1 c. à café
- 2 feuilles de laurier séchées
- 250 ml petits pois décongelés environ 2 heures au préalable (facultatif) 1 tasse

Instructions

1. Parer les surlonges et les enrober de poivre et de sel. Réserver. Réchauffer l'huile d'olive dans une poêle à frire, puis déposer les oignons et l'ail et les faire sauter quelques minutes avant de les verser dans la cocotte-mijoteuse.
2. Saisir le bœuf à feu vif dans la même poêle (ne pas la nettoyer, car les résidus d'oignons et d'ail imprèneront le bœuf), environ 1 minute par côté.
3. Retirer les surlonges et les déposer sur les oignons dans la cocotte.
4. Ajouter les légumes, les feuilles de laurier et le bouillon. Une suggestion personnelle : déglacer la poêle à frire avec un peu de bouillon mélangé avec du thym, puis verser le tout dans la cocotte; pourquoi gaspiller toutes ses saveurs juteuses?
5. Recouvrir et laisser mijoter à feu doux de 6 à 7 heures, jusqu'à ce que la viande soit cuite à point. Si vous utilisez des petits pois, vous devez les incorporer dans la dernière heure de mijotage.
6. Une fois la cuisson terminée, goûter et ajuster l'assaisonnement. Retirer la viande et la déposer sur une planche à découper. Défaire délicatement le bœuf en morceaux d'environ 5 cm, puis les replacer dans la cocotte. Mélanger le ragout et servir chaud.

Donne 6 à 8 portions.

Remarques :

- Si le ragout vous semble trop liquide pendant la cuisson, retirez quelques pommes de terre qui sont cuites et faites-en une purée que vous ajouterez à la cocotte. Je ne vous conseille pas d'utiliser de la farine ou de la fécule de maïs pour l'épaissir.
- Si vous désirez rehausser la saveur, remplacer la moitié ou la totalité du bouillon par de la Guinness. Cela aura aussi pour effet d'attendrir la viande.



- Si vous n'avez pas de cocotte-mijoteuse, remplacez les surlonges par du bœuf haché extramaigre. Utilisez un grand chaudron que vous placerez sur l'un des éléments de votre cuisinière, et ajoutez le bœuf haché aux oignons et à l'ail sautés pour le faire brunir. Suivez ensuite le reste de la recette telle quelle.

Recettes avec les restants :

- Ajouter du bouillon de bœuf et des grains d'orge cuits pour faire une soupe irlandaise au bœuf! Servir accompagné d'une miche de pain croustillante.
- Verser le restant dans des abaisses et recouvrir de pâte feuilletée pour faire des pâtés au bœuf irlandais! Servir accompagné de brocolis étuvés et de pommes de terre en purée.

WWW.SOUPSISTERS.ORG