

## Recette facile

# RAGOÛT DE BŒUF AUX LÉGUMES D'AUTOMNE

- **Énergie** : 450 kcal
- **Protéines** : 50 g
- **Lipides** : 20 g
- **Glucides** : 20 g

**isis**  
DIABÈTE

## INGRÉDIENTS

- \* 500 g de bœuf pour ragoût
- \* 3 carottes
- \* 2 panais
- \* 2 navets
- \* 1 oignon
- \* 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- \* 1 litre de bouillon de bœuf
- \* Thym, laurier, sel, poivre

## USTENSILES

- \* Cocotte
- \* Couteau
- \* Planche à découper
- \* Cuillère en bois

## ÉTAPES

- 1 Couper le bœuf en gros morceaux.
- 2 Éplucher et couper les légumes en morceaux.
- 3 Faire chauffer l'huile dans la cocotte et faire revenir l'oignon.
- 4 Ajouter la viande et faire dorer de tous les côtés.
- 5 Ajouter les légumes, les herbes, le sel, et le poivre.
- 6 Couvrir de bouillon et laisser mijoter à feu doux pendant 2 heures.