



# MIJOTÉ BŒUF ET LÉGUMES

---

Temps de cuisson : 3 à 5 heures

Portions : 6

---

## Ingrédients

1 kg de cubes de bœuf	3 c. à soupe d'huile d'olive
$\frac{3}{4}$ tasse d'orge perlé	2 branches de céleri en dés
1 oignon en dés	3 gousses d'ail
3 c. à soupe de moutarde de dijon	2 c. à soupe moutarde à l'ancienne
1 tasse vin blanc	$\frac{1}{4}$ tasse de persil
Sel et poivre	2 tasses de haricots blancs trempés
1 tasse d'épinards	3 tasses de bouillon de poulet
1 piment en dés	

## Préparation

- Dans une grande poêle dorer la viande dans l'huile. Saler et poivrer et réserver dans la mijoteuse.
- Dans la même poêle faire revenir l'oignon, l'ail et le piment. Saler et poivrer.
- Ajouter la moutarde et laisser mijoter 2 minutes.
- Déglacer avec le vin et ajouter le bouillon.
- Porter à ébullition et verser dans la mijoteuse avec les épinards et les haricots.
- Cuire environ 5h à basse température ou 3h à haute température.
- Parsemer de persil avant de servir et rectifier l'assaisonnement.