

Ragoût bourguignon végétarien

Un savoureux plat mijoté, idéal lors des journées plus fraîches.

Préparation: 20 minutes

Cuisson : 1 heure

Ingrédients

- 1 barquette de champignons (250 gr)
- 2 gros oignons hachés
- 5 pommes de terre en cubes
- 5 carottes en cubes
- 4 gousses d'ail hachées
- 2 tasses de bouillon de légumes
- 1 tasse de vin rouge
- 1 c. à soupe de romarin
- 1 c. à thé de thym
- 2 feuilles de laurier
- Sel et poivre au goût
- 1/4 de tasse de poudre de patate douce Inuliflora
- 1/4 tasse de persil frais haché
- 1 poignée de graines de tournesol



Préparation

Dans un chaudron, mélanger tous les ingrédients sauf la poudre de patate douce Inuliflora, le persil et les graines de tournesol et porter à ébullition.

Baisser le feu et laisser mijoter 45 minutes.

Ajouter la poudre de patate douce pour épaissir le bouillon et laisser mijoter encore 15 minutes.

Ajouter de la poudre de patate douce au besoin.

Ajouter du persil frais et des graines de tournesols au service.

Inuli flora

Ferme Robert Desmarais – Inuliflora.ca

