

Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Type de cuisson	Cuisinière et mijoteuse

# Bœuf Stroganoff

---

Nombre de portions : 6

## Ingrédients :

681 g	1,5 lb	surlonge de bœuf
60 ml	¼ tasse	farine tout usage
45 ml	3 c. à soupe	huile végétale
1,25 ml	¼ c. à thé	sel
1,25 ml	¼ c. à thé	poivre
45 ml	3 c. à soupe	beurre
2		oignons jaunes émincés
750 ml	3 tasses	champignons blancs coupés en tranches
2		gousses d'ail hachées
250 ml	1 tasse	eau
15 ml	1 c. à soupe	base de bouillon de bœuf
2,5 ml	½ c. à thé	poudre de paprika
15 ml	1 c. à soupe	moutarde de Dijon
180 ml	¾ tasse	yogourt nature
15 ml	1 c. à soupe	ciboulette fraîche ciselée

## Méthode :

1. Couper le bœuf en lanières d'environ 1 cm (0,5 po) de large dans le sens contraire des fibres de la viande. Enfariner les morceaux de viande.
2. Chauffer l'huile dans une casserole à feu vif et saisir la viande. Ajouter le sel et le poivre. Réserver dans un plat à mijoter.
3. Chauffer le beurre dans la même casserole à feu moyen vif et faire revenir les oignons. Ajouter les champignons et l'ail. Poursuivre la cuisson 5 minutes.

Temps de conservation	
Réfrigérateur	3 à 4 jours
Congélateur	4 mois

4. Verser dans le plat à mijoter et ajouter le reste des ingrédients, sauf le yogourt et la ciboulette.
5. Couvrir et cuire à chaleur élevée pendant environ 4 heures.
6. Retirer du feu, incorporer le yogourt et ajouter la ciboulette.