

1940

Ragoût vert nourrissant



Ingrédients

1 tasse d'eau
1 lb de bœuf (sans tendons)
½ cuillerée à thé de sel
1 grain de poivre noir entier
1 tasse de feuilles de laitue bien tassées
1 petit oignon
2 petites branches de céleri, feuilles
incluses
Feuilles d'une betterave nouvelle
½ tasse de tomates
½ cuillerée à thé de poudre de cari

Directives

Couper le bœuf en cubes de 1 po. Travailler quelques cubes à la fois tout en ajoutant graduellement l'oignon dans le récipient en verre. Vider le récipient puis traiter la viande restante de la même façon. Faire sauter dans 2 cuillerées à table de beurre ou de matières grasses. Incorporer le reste des ingrédients. Mélanger et porter à l'ébullition à gros bouillons. Macérer jusqu'au refroidissement. Réchauffer à la température de service.