

# RAGOÛT DE BOEUF AUX GOMBOS ?

Niveau  
**Facile**

Temps  
**20 minutes (préparation) - 3h (cuisson)**

Pour  
**6 personnes**

## Ingrédients

2 oignons

2 navets

2 courgettes (en saison).

500 g de gombos

800 g de bœuf à bourguignon.

50 cl de coulis de tomate

2 cubes de bouillon de bœuf

Sources : Top Santé



## LES ÉTAPES

Peler et émincer les oignons.

Tailler en morceaux les navets et les courgettes (en saison).

Blanchir les gombos. Couper les extrémités et les couper en deux.

Dans une marmite, faire colorer les morceaux de bœuf à bourguignon.

Ajouter les oignons et les faire dorer. Incorporer les légumes.

Verser ensuite le coulis de tomate et mouiller d'eau à hauteur.

Ajouter les cubes de bouillon de bœuf. Saler et poivrer.

Faire mijoter le plat pendant 3 h. Au terme de la cuisson, la sauce doit avoir épaissie.

Servir avec du riz.