

RAGOÛT DE BŒUF À LA HAWAÏENNE



Le Hawaiian-Style Beef Stew est un plat réconfortant issu de la cuisine hawaïenne locale, profondément influencée par les traditions culinaires asiatiques et américaines. À Hawaï, le ragoût de bœuf se distingue du ragoût classique occidental par sa base riche et légèrement sucrée-salée, grâce à l'utilisation de shoyu (sauce soja) et de Worcestershire, un héritage des échanges culturels entre les populations japonaises, philippines, européennes et américaines présentes sur l'archipel. Ce plat « comfort food » est souvent servi sur du riz — un incontournable des repas familiaux à Hawaï.

Infos

- **Temps de préparation:** 10 mins
 - **Temps de cuisson:** 200 mins
 - **Portions:** 4
-

Ingredients

- 900 g – 1 kg de bœuf à ragoût (paleron, macreuse ou jarret) coupé en cubes
- 3–4 carottes, pelées et coupées en morceaux
- 2–3 branches de céleri, tranchées
- 3 oignons moyens, pelés et coupés
- 3 pommes de terre Yukon Gold, pelées et coupées en cubes
- 2 c. à soupe de pâte de tomate
- 1 boîte (environ 225 g) de sauce tomate ou tomate purée
- ½ tasse (120 ml) de sauce soja (shoyu)

- ½ tasse (120 ml) de sauce Worcestershire
 - 4 tasses (? 1 L) de bouillon de bœuf
 - Sel, poivre et farine pour enrober le bœuf
 - Huile d'olive pour saisir la viande
 - bouillon de viande supplémentaire pour épaissir
-

Préparation

Etape 1

Assaisonner les cubes de bœuf avec du sel et du poivre puis les enrober légèrement de farine. Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une grande cocotte ou un faitout et saisir le bœuf en plusieurs petites portions jusqu'à ce qu'il soit bien doré de tous les côtés.

Etape 2

Une fois le bœuf doré, ajouter les oignons, le céleri et les carottes dans la cocotte. Mélanger avec la pâte de tomate pour bien enrober les légumes. Ajouter la sauce tomate ou purée de tomate, puis verser le bouillon de bœuf, la sauce soja (shoyu) et la sauce Worcestershire.

Etape 3

Porter le mélange à ébullition, puis réduire le feu pour maintenir un frémissement doux. Couvrir et laisser mijoter lentement ? 2 à 3 h, jusqu'à ce que la viande soit extrêmement tendre et commence à se défaire. Pendant la dernière heure de cuisson, ajouter les pommes de terre coupées en cubes et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Etape 4

Si nécessaire, épaissir le ragoût à l'aide d'une slurry : mélanger un peu de farine ou de féculle de maïs avec de l'eau froide puis l'incorporer à la cocotte, cuire encore quelques minutes pour que la texture épaississe.

Etape 5

Servir chaud, sur un lit de riz blanc cuit, pour une expérience locale hawaïenne complète.