

Ragoût de bœuf et d'orge

🍴 1 portions · ⌚ prep. 5m · 🕒 cuisson 25m

🌾 gluten 🌿 céleri

Ragoût déshydraté au bœuf haché, orge et légumes. Rustique et nourrissant. Prêt en 25 minutes.

Monde

INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> orge cuite déshydratée	1 tasse
<input type="checkbox"/> bœuf haché déshydraté	1 tasse
<input type="checkbox"/> carottes déshydratées	1 càs
<input type="checkbox"/> haricots verts déshydratés	1 càs
<input type="checkbox"/> céleri déshydraté	1 càc
<input type="checkbox"/> sauce tomate en poudre	1 càs
<input type="checkbox"/> thym séché	1 càc
<input type="checkbox"/> bouillon en poudre pauvre en sodium	1 càc
<input type="checkbox"/> eau	250 ml

PRÉPARATION

— Préparation à la maison —

1. Mélanger l'orge cuite déshydratée, le bœuf haché déshydraté, les carottes déshydratées, les haricots verts déshydratés, le céleri déshydraté, la sauce tomate en poudre, le thym séché et le bouillon en poudre pauvre en sodium dans un sac hermétique.

— Utilisation sur le trail —

2. Verser le mélange dans une casserole. Ajouter eau et porter à ébullition. Cuire 10 minutes en remuant. Retirer du feu, couvrir et laisser reposer 5-10 minutes.

dehydrated