

Ragoût irlandais aux champignons et Guinness



🍲 8 portions · ⌚ prep. 10m · 🍳 cuisson 1h

🌾 gluten 🥛 soja

Irish stew végétal avec champignons portobello saisis, légumes racines (rutabaga, pommes de terre, carottes), chou vert et Guinness stout. Sauce soja pour l'umami, farine pour la texture. Le vrai goût du stew irlandais sans viande.

Irlande

INGRÉDIENTS

□ huile	2 càs	□ chou vert, émincé	1/4
□ champignons portobello, ou vegan beef, en morceaux	255 g	□ bouillon de légumes	960 ml
□ oignon, gros, en dés	1	□ sauce soja, ou tamari	60 ml
□ carottes, grosses, en morceaux de 1 cm	3	□ sel	2 càc
□ céleri, en dés	2 branches	□ poivre noir	1 càc
□ ail, émincé	5 gousses	□ sucre	1 càs
□ farine	4 càs	□ feuilles de laurier	2
□ Guinness	330 ml	□ thym séché	1 càc
□ rutabaga, ou navet, en gros morceaux	800 g	□ romarin séché	1 1/2 càc
□ pommes de terre, grosses, en morceaux	650 g		

PRÉPARATION

1. Faire chauffer l'huile dans une grande cocotte (minimum 6 L) à feu moyen-vif.
2. Saisir les champignons portobello jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous les côtés. Réserver dans un bol.
3. Baisser à feu moyen. Dans la même cocotte (sans nettoyer — les sucs ajoutent de la saveur), faire suer l'oignon, les carottes et le céleri.
4. Quand les légumes commencent à colorer, ajouter l'ail. Après 30 secondes, ajouter la farine et remuer pour enrober. Laisser cuire 2 minutes.
5. Verser la Guinness lentement en remuant bien pour dissoudre la farine.
6. Ajouter le rutabaga, les pommes de terre, le chou vert, le bouillon de légumes, la sauce soja, le sel, le poivre noir, le sucre, les feuilles de laurier, le thym séché et le romarin séché.

7. Bien remuer. Porter à frémissement puis baisser à feu moyen-doux. Laisser mijoter à découvert, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes soient fondants et la sauce épaisse, *45-50 minutes*.
8. Remettre les champignons *10 minutes* avant de servir.
9. Retirer les feuilles de laurier. Servir bien chaud.

La sauce soja est le secret de la profondeur sans viande : combinée à la Guinness, elle crée un umami puissant qui mime le fond de ragoût à la viande.

Se prépare la veille et se réchauffe parfaitement — les saveurs se développent au repos.