



Ragoût Golo de Deborah Stipdonk (Fort Simpson)

Deb dit : « C'est l'une de mes recettes préférées parce que plat est délicieux, facile à cuisiner et bon marché! Je peux remplacer différents légumes selon qu'ils sont en saison ou à prix réduit. Je peux mettre les ingrédients dans ma mijoteuse vers midi et le plat est prêt pour le souper. Il s'agit d'un repas copieux qui remplit l'estomac d'aliments sains. Si je le sers avec du lait, tous les groupes alimentaires sont représentés. Ma famille aime nettoyer l'assiette avec du pain de blé entier maison. »

Ingrédients	Quantités pour 4 portions
Viande d'original	1 ½ livre (une pièce de la taille de la main d'un homme)
Oignon	1 moyen haché
Carottes	2 grandes, pelées et hachées
Pommes de terre	3 moyennes, frottées (pas besoin de peler), hachées
Sel	Au goût
Eau bouillante	1 à 2 tasses
Avoine roulée ou époutée	½ tasse

Directives de Deb Mettre tous ces ingrédients dans la mijoteuse, brasser pour mélanger et régler pour cuisson à feu doux pendant 4 heures.

