



## Bison à l'étouffé cuit à la mijoteuse

- 1 1/4 lbs (570 g) de steak de ronde de bison, coupé en lanières**
- 1/4 c. à thé (1 ml) de poivre**
- 1 c. à thé (5 ml) de sel**
- 1 ou 2 poivrons verts, tranchés**
- 1 gros oignon tranché**
- 1 boîte de 10 on (285 ml) de champignons**
- 1 lb. (450 g) de tomates**
- 2 c. à tb (30 ml) de mélasse**
- 3 c. à tb (45 ml) de sauce soya**
- 1 boîte de 10 on (285 ml) de haricots verts**

Déposer les lanières de bison, la farine, le sel et le poivre dans la mijoteuse (crock pot). Bien mélanger pour enrober le steak. Ajouter le reste des ingrédients. Couvrir et faire cuire à feu élevé pendant une heure, puis réduire et laisser mijoter pendant 7 à 8 heures.

Servir avec du riz.

Merci et bon appétit!

Josée Toupin et Alain Demontigny

