

Ragoût d'agneau à l'anglaise

avec pommes de terre rôties

Familiale

35 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Agneau haché



Dinde hachée



Purée d'ail



Farine tout usage



Pomme de terre à chair jaune



Sauce soja



Petits pois



Base pour sauce tomate



Concentré de bouillon de bœuf



Champignons



Mirepoix

BONJOUR SAUCE SOJA

Une façon simple d'ajouter une riche saveur umami!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Agneau haché	250 g	500 g
 Dinde hachée	250 g	500 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Farine tout usage	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pommes de terre à chair jaune	180 g	360 g
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Petits pois	56 g	113 g
Base pour sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Champignons	113 g	227 g
Mirepoix	227 g	454 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.



Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, couper les **champignons** en quatre.



Faire cuire l'agneau

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**agneau**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant l'**agneau** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. **Saler** et **poivrer**. Réserver l'**agneau** dans un bol moyen. Égoutter soigneusement et jeter l'excédent de gras.



RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi la **dinde**, la faire cuire de la même façon que la recette demande de faire cuire l'**agneau**.



Faire cuire les légumes

Dans la même casserole, ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **mirepoix**, les **champignons** et la **purée d'ail**. Faire cuire de 3 à 4 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **champignons** ramollissent légèrement. Ajouter la **sauce soja**, la **base pour sauce tomate**, l'**agneau** et **tout le liquide de cuisson** contenu dans le bol. Bien mélanger. Saupoudrer de **farine**. Faire cuire de 1 à 2 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** et l'**agneau** soient bien enrobés de **farine**.



Terminer le ragoût

Ajouter le **concentré de bouillon**, les **petits pois** et **2 ½ tasses d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque le **liquide** bouillira, baisser à feu moyen-doux. Faire cuire de 4 à 6 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement.



Terminer et servir

Ajouter les **potatoes rôties** au **ragoût**. Bien mélanger. Répartir le **ragoût** dans les bols.

Le repas est prêt!