

# Ragoût de boulettes et de champignons avec purée à l'ail rôti et au parmesan

Familiale

35 minutes



Boeuf haché



Chapelure italienne



Parmesan, râpé



Mirepoix



Champignons



Petits pois



Purée d'ail



Pommes de terre  
Russet



Concentré de  
bouillon de bœuf



Sauce soja



Farine tout usage

BONJOUR MIREPOIX

*Une base de saveur classique composée de carottes, de céleri et d'oignons!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, presse-purée, passoire, papier d'aluminium, 2 grands bols, tasses à mesurer, grande casserole, épiluche-légumes

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Mirepoix	227 g	454 g
Champignons	113 g	227 g
Petits pois	56 g	113 g
Ail	6 g	12 g
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lait*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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 en mentionnant  
#LaVieHelloFresh  
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## 1 Faire bouillir les pommes de terre

Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** de **sel** d'**assez** d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **1 c. à thé** de **sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Faire mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.



## 4 Commencer le ragoût

Pendant que les **boulettes** et l'**ail** rôtissent, faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **mirepoix** et les **champignons**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer de **farine**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient bien enrobés. Ajouter le **concentré de bouillon**, la **sauce soja**, les **pois** et **½ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Finir la cuisson de 5 à 6 minutes en continuant de remuer à l'occasion, jusqu'à ce que le **mélange** épaississe légèrement.



## 2 Préparer

Pendant que les **potatoes** cuisent, trancher finement les **champignons**. Dans un grand bol, mélanger le **bœuf**, la **chapelure** et la **moitié** du **parmesan**. Assaisonner de **¼ c. à thé** de **sel** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **poivrer**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter un œuf au mélange.)



## 5 Préparer la purée de pommes de terre

Lorsque les **potatoes** seront tendres, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu. Dans la casserole contenant les **potatoes**, ajouter la **purée d'ail**, le **reste** du **parmesan**, **1 c. à soupe** de **beurre** et **2 c. à soupe** de **lait** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis au moyen d'un presse-purée, écraser le tout jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Saler** et **poivrer**.



## 3 Faire rôtir les boulettes et l'ail

Former à partir du **mélange de bœuf** **8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 personnes), puis les disposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Faire cuire au **centre** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les **boulettes** soient bien cuites\*\*.



## 6 Terminer et servir

Ajouter les **boulettes** au **ragoût**. Faire cuire pendant 1 minute en remuant le tout. Répartir la **purée à l'ail et au parmesan** dans les bols. Garnir du **ragoût de boulettes et de champignons**.

## Le repas est prêt!