

# Ragoût de boulettes de porc et de champignons avec purée au parmesan

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!



Porc haché



Dinde hachée



Chapelure italienne



Parmesan, râpé  
grossièrement



Carotte



Champignons



Gousses d'ail



Petits pois



Pomme de terre  
Russet



Concentré de  
bouillon de poulet



Sauce soja



Farine tout usage



Oignon jaune



Céleri

BONJOUR AIL

La saveur de l'ail varie d'un goût vif et poivré lorsqu'il est cru, à un goût doux et sucré lorsqu'il est rôti!


## 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, cuillères à mesurer, presse-purée, tamis, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, grande casserole

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
 Dinde hachée	250 g	500 g
Chapelure italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Carotte	170 g	340 g
Champignons	113 g	227 g
Gousses d'ail	2	4
Petits pois	56 g	113 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon jaune	56 g	113 g
Céleri	3	6
Lait*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel et poivre*		

\*\* Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

*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 rejoindre

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



## Faire cuire les pommes de terre

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



## Faire cuire le ragoût

Pendant que les **boulettes** cuisent, faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**ail**, les **carottes**, les **oignons**, le **céleri** 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 parsemer de **farine**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés. Ajouter les **pois**, le **concentré de bouillon**, la **sauce soja** et **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 5 à 6 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement.



## Préparer

Pendant que les **potatoes** cuisent, trancher finement les **champignons**. Peler la **carotte**, puis la couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper le **céleri** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un grand bol, mélanger le **porc**, la **chapelure** et la **moitié** du **parmesan**. Assaisonner de **½ c. à thé** de **sel** (doubler la quantité pour 8 personnes), puis **poivrer**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter 1 œuf au mélange.)



## RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi la **dinde**, préparez-la et faites-la cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le **porc**.



## Préparer la purée de pommes de terre

Lorsque les **potatoes** sont cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter le **reste** du **parmesan**, **1 c. à soupe** de **beurre** et **2 c. à soupe** de **lait** (doubler les quantités pour 4 personnes) à la casserole contenant les **potatoes**, puis à l'aide d'un presse-purée, écraser jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Assaisonner de **½ c. à thé** de **sel** (doubler la quantité pour 8 personnes), puis **poivrer**.



## Faire cuire les boulettes

Former à partir du **mélange de porc** **8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 personnes). Disposer les **boulettes** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 13 minutes, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites\*\*.



## Terminer et servir

Incorporer les **boulettes** au **ragoût**. Répartir la **purée au parmesan** dans les assiettes. Garnir du **ragoût de boulettes et de champignons**.

## Le repas est prêt!