

# Ragoût italien de lentilles et de champignons sur purée de pommes de terre crémeuse

Végé

30 minutes



Lentilles, en boîte



Champignons



Pommes de terre à  
chair jaune



Ail



Mirepoix



Bébés épinards



Sauce soja



Assaisonnement  
italien



Base de sauce  
tomate



Fromage à la crème



Persil

BONJOUR LENTILLES

*Riches en fibres et faibles en glucides, elles sont parfaites pour un repas réconfortant!*

## D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Lentilles, en boîte	398 ml	796 ml
Champignons	227 g	454 g
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Ail	6 g	12 g
Mirepoix	113 g	227 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Fromage à la crème	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Persil	7 g	14 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

## 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



## Préparer

Trancher finement les **champignons**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement le **persil**. Couper les **pommes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).



## Assembler le ragoût

Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter l'**ail**, la **base de sauce tomate** et l'**assaisonnement italien**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme, de 1 à 2 minutes. Ajouter les **lentilles** dans leur **liquide** de conservation et la **sauce soja**. Baisser à feu moyen et faire mijoter en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement, de 5 à 8 minutes. **Saler** et **poivrer**. Ajouter les **épinards** et remuer pendant 1 minute jusqu'à ce qu'ils tombent.



## Faire cuire les pommes de terre

Dans une grande casserole, recouvrir les **pommes de terre** 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. 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 **pommes de terre**.



## Faire la purée de pommes de terre

Lorsque les **pommes de terre** seront tendres à la fourchette, réserver **¼ tasse** d'**eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter et remettre les **pommes de terre** dans la même casserole, hors du feu. Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **fromage à la crème**, puis à l'aide d'un presse-purée, écraser les **pommes de terre** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**, puis incorporer la **moitié** du **persil**. Pour une consistance plus légère, ajouter de l'**eau de cuisson réservée** aux **pommes de terre**, de **1 à 2 c. à soupe** à la fois, au goût.



## Faire cuire les légumes

Pendant que les **pommes de terre** cuisent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **champignons**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer, de 2 à 3 minutes. Ajouter **½ tasse** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la mirepoix. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



## Terminer et servir

Répartir la **purée de pommes de terre** dans les assiettes. Garnir de **ragoût de lentilles et de champignons**. Parsemer du **reste** du **persil**.

## Le repas est prêt!