



# Ragoût à l'irlandaise

## avec crostinis à l'ail

Familiale

30 à 40 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://hellofresh.ca)

○ Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

○ Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Bœuf haché

250 g | 500 g



Mirepoix

113 g | 227 g



Pomme de terre rouge

300 g | 600 g



Mélange d'épices pour sauce

2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Gousses d'ail

2 | 4



Persil et thym

14 g | 14 g



Concentré de bouillon de bœuf

2 | 4



Pain à sandwich

2 | 4



Sauce soya

½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Sel d'ail

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Petits pois

56 g | 113 g

**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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



## Rôtir les pommes de terre

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

- Couper les **potatoes** en quartiers.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

2



## Préparer et cuire le bœuf

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Entre-temps, détacher **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **feuilles de thym** des branches.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis le **bœuf**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*.
- **Saler et poivrer**. À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bœuf** dans un grand bol.
- Jeter avec précaution l'excédent de gras de la casserole.

3



## Cuire la mirepoix

- Réduire à feu moyen, puis ajouter dans la même casserole **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, la **mirepoix**, le **thym**, le **reste** du **sel d'ail** et la **moitié** de l'**ail**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **mirepoix** ramollisse légèrement.
- Ajouter le **bœuf** et le **jus restant** dans le bol.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce**.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** et le **bœuf** soient enrobés.

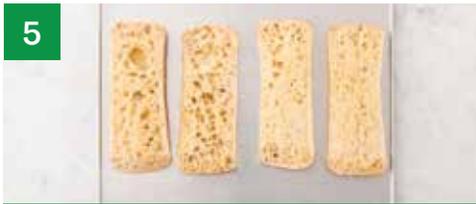
4



## Cuire le ragoût

- Dans la casserole, ajouter le **concentré de bouillon**, la **sauce soya**, les **pois** et **1 ½ tasse** (3 tasses) d'**eau**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux.
- Cuire de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement et que les **légumes** soient tendres. (**CONSEIL** : Pour un ragoût moins épais, ajouter ¼ tasse [½ tasse] d'eau supplémentaire.)

5



## Préparer les crostinis à l'ail

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol le **reste** de l'**ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Couper les **pains** en deux. Disposer les **pains**, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Badigeonner d'**huile à l'ail**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que les **pains** soient légèrement dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

6



## Terminer et servir

- Ajouter les **potatoes rôties** au **ragoût**, puis bien mélanger.
- Répartir le **ragoût à l'irlandaise** dans les bols.
- Servir les **crostinis à l'ail** en accompagnement.
- Parsemer le **ragoût** et les **crostinis** de **persil**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

## 2 | Préparer et cuire la dinde

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, la faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf**\*\*.

## 2 | Préparer et cuire le Beyond Meat®

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, l'assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **bœuf**. Poêler de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes\*\*. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

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



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.