

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

Familiale

35 minutes



Bœuf haché



Chapelure italienne



Parmesan



Mirepoix



Champignons



Petits pois



Ail



Pommes de terre
Russet



Concentré de
bouillon de bœuf



Sauce soja



Farine tout usage

BONJOUR PURÉE D'AIL RÔTI

L'ail rôti a une saveur caramélisée plus douce!

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, passoire, papier d'aluminium, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Chapelure italienne	¼ tasse	¼ tasse
Parmesan	¼ tasse	½ tasse
Mirepoix	113 g	227 g
Champignons	227 g	454 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 71 °C (160 °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 casserole moyenne, recouvrir les **potatoes** 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 parsemer 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** et **¾ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Finir la cuisson en continuant de remuer à l'occasion, jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement, de 5 à 6 minutes.



2 Préparer

Pendant que les **potatoes** cuisent, trancher finement les **champignons**. Envelopper l'**ail** dans du papier d'aluminium, puis réserver. 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**.



5 Préparer la purée de pommes de terre

Lorsque les **potatoes** seront tendres, les égoutter et les remettre dans la même casserole. Retirer l'**ail rôti** du papier d'aluminium, et pincer délicatement chaque gousse pour la faire sortir de sa pelure. Dans la casserole moyenne, ajouter l'**ail rôti**, 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. Placer l'**ail enveloppé de papier d'aluminium** sur la même plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites** et que l'**ail** soit tendre.



6 Terminer et servir

Ajouter les **boulettes** et les **petits pois** dans la grande casserole contenant le **ragoût**. Faire cuire en remuant le tout pendant 1 minute pour réchauffer les **petits pois**. Répartir la **purée à l'ail et au parmesan** entre les bols. Garnir du **ragoût de boulettes et de champignons**.

Le repas est prêt!