

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

Familiale

35 minutes



Boeuf haché



Chapelure italienne



Parmesan, râpé



Carotte



Champignons



Petits pois



Gousses d'ail



Pommes de terre  
Russet



Concentré de  
bouillon de bœuf



Sauce soja



Farine tout usage

BONJOUR 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, tamis, papier d'aluminium, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, grande casserole, épluche-légumes

## Ingédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Mirepoix	113 g	227 g
Champignons	113 g	227 g
Petits pois	56 g	113 g
Gousses d'ail	2	4
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*	¼ tasse	½ tasse
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, 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 joindre

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



## 1 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** de **saupoudrage d'ail** 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, 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**.



## 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 remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement.



## 2 Préparer et faire rôtir l'ail

Pendant que les **potatoes** cuisent, trancher finement les **champignons**. Disposer l'**ail** sur une petite feuille d'aluminium et l'arroser de **½ c. à soupe d'huile**. Envelopper l'**ail** dans le papier d'aluminium. Placer l'**ail** directement sur la grille du **haut** du four et faire rôtir de 14 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre.



## 5 Préparer la purée de pommes de terre

Lorsque les **potatoes** sont tendres, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu. Retirer l'**ail rôti** du papier d'aluminium, puis le peler. Dans la casserole contenant les **potatoes**, ajouter l'**ail rôti**, le **reste du parmesan**, **1 c. à soupe de beurre** et **¼ tasse 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 Former et faire rôtir les boulettes

Pendant que l'**ail** rôtit, ajouter dans un grand bol 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**, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus fermes, ajouter un œuf au mélange.) Former à partir du **mélange** **8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 personnes), puis les disposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Quand l'**ail** a rôté pendant 5 minutes, faire cuire les boulettes au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'elles 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!