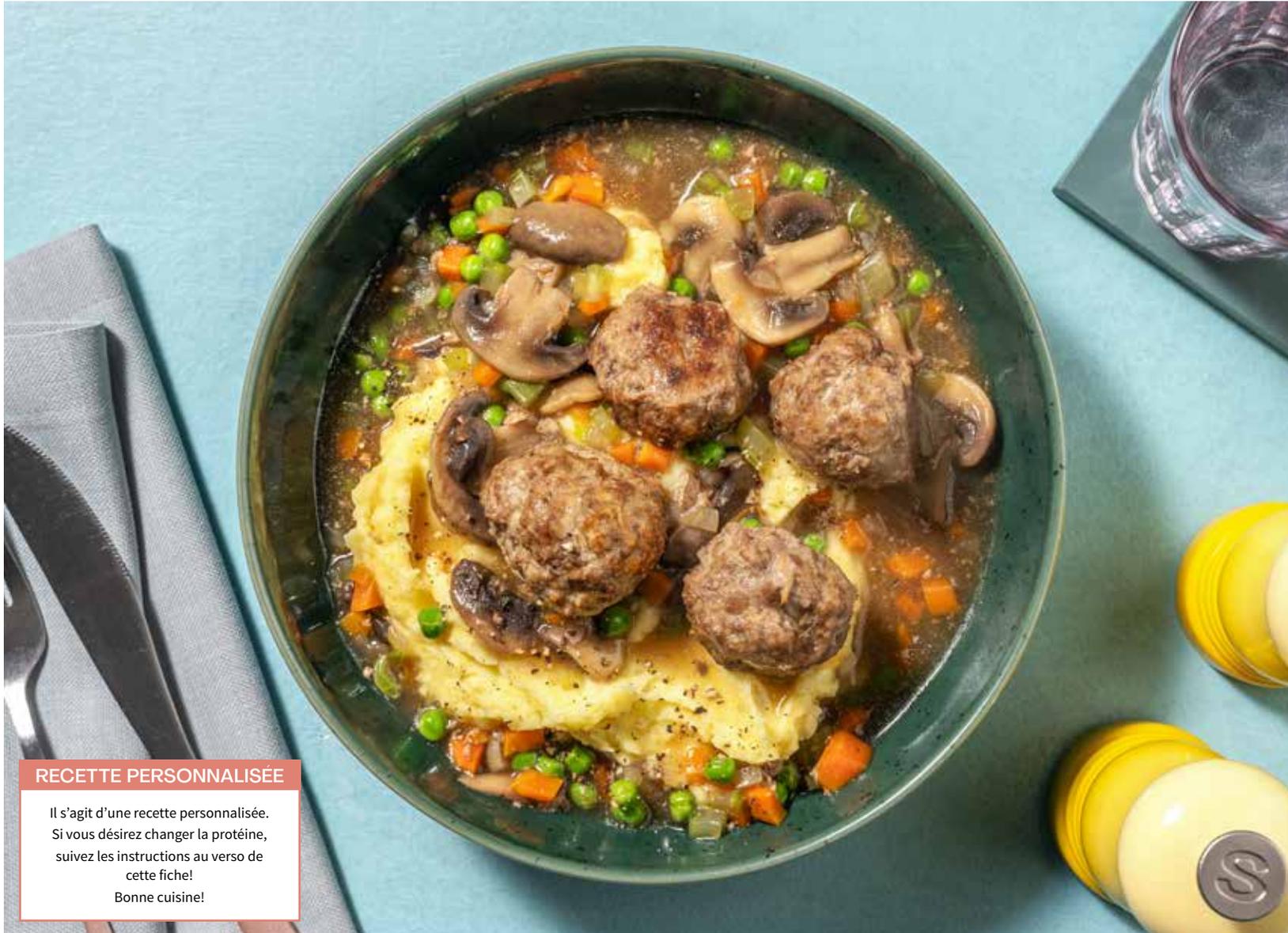


Ragoût de boulettes et de champignons

avec purée à l'ail rôti et au parmesan

Familiale

30 à 40 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!



Bœuf haché



Dinde hachée



Chapelure italienne



Parmesan, râpé
grossièrement



Mélange aromatique



Champignons



Petits pois



Gousses d'ail



Pomme de terre
Russet



Concentré de
bouillon de bœuf



Bouillon de bœuf en
poudre



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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Mélange aromatique	113 g	227 g
Champignons	113 g	227 g
Petits pois	56 g	113 g
Gousses d'ail	4	8
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Bouillon de bœuf en poudre	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

** 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'app.

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

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer et cuire les pommes de terre

- Dans un grand bol, mélanger la **chapelure** et **1 c. à soupe** de **lait** (doubler la qté pour 4 pers.). Réserver.
- Éplucher, puis couper les **potatoes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une casserole moyenne, recouvrir les **potatoes de terre** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **1 c. à thé** de **sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes de terre**.



4 Commencer le ragoût

- Entre-temps, chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **mélange aromatique** et les **champignons**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Réduire à feu moyen.
- Saupoudrer de **farine**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés.
- Ajouter le **concentré de bouillon**, les **pois**, le **reste** du **bouillon de bœuf en poudre** et **½ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Continuer à cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement.



2 Préparer et rôtir l'ail

- Entre-temps, trancher finement les **champignons**.
- Sur un petit morceau de papier d'aluminium, arroser les **gousses d'ail non pelées** de **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Envelopper l'**ail** dans le papier d'aluminium et sceller.
- Cuire directement dans le **haut** du four de 14 à 15 min, jusqu'à ce que l'**ail** soit tendre.



5 Écraser les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes de terre** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Retirer l'**ail rôti** du papier d'aluminium avec précaution et peler les **gousses**.
- Dans la casserole contenant les **potatoes de terre**, ajouter l'**ail rôti**, le **reste** du **parmesan**, **1 c. à soupe** de **beurre** et **3 c. à soupe** de **lait** (doubler les qtés pour 4 pers.). À l'aide d'un presse-purée, écraser les **potatoes de terre** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
- **Saler et poivrer**, au goût.



3 Former et rôtir les boulettes

- Entre-temps, ajouter le **bœuf**, la **moitié** du **parmesan** et la **moitié** du **bouillon de bœuf en poudre** dans le bol contenant le **mélange de chapelure**. (**CONSEIL** : Pour des boulettes plus tendres, ajouter 1 œuf au mélange!) **Saler et poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange de bœuf** **8 boulettes de taille égale** (16 boulettes pour 4 pers.).
- Les disposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.
- Lorsque l'**ail** aura rôti pendant 5 min, rôtir les boulettes au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites**.

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



6 Terminer le ragoût et servir

- Ajouter les **boulettes** au **ragoût**. Mélanger doucement pendant 1 min.
- Répartir la **purée à l'ail rôti et au parmesan** dans les bols. Garnir du **ragoût** de **boulettes et de champignons**.

Le souper, c'est réglé!