

Ragoût de dinde avec croûtons aux herbes

Faible en calories

35 minutes



Dinde hachée



Sauge et thym



Pommes de terre
Russet



Mirepoix



Haricots verts



Maïs en grains



Petit pain ciabatta



Concentré de
bouillon de poulet



Ail

BONJOUR DINDE ÉMINCÉE

Une délicieuse protéine qui vous aide à réduire la teneur en gras saturé de votre repas!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 175 °C (350 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Sauge et thym	14 g	28 g
Pommes de terre Russet	230 g	460 g
Mirepoix	113 g	227 g
Haricots verts	170 g	340 g
Maïs en grains	56 g	113 g
Petit pain ciabatta	1	2
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Ail	6 g	12 g
Beurre non salé*	1 ½ c. à soupe	3 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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

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.

La faible teneur en calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez à nous ou écrivez à nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer

Couper le **pain ciabatta** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Retirer les feuilles de **thym** de la tige, puis les hacher finement. Retirer la **sauge** des tiges, puis la hacher finement. Dans un petit bol, mélanger la **sauge** et le **thym**. (**REMARQUE** : C'est votre mélange d'herbes.) Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Parer les **haricots verts**, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).



Commencer le ragoût

Ajouter dans la casserole **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **mirepoix** et le **reste** de l'**ail**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent, de 2 à 3 minutes. Ajouter les **potatoes**, le **concentré de bouillon**, **2 ½ tasses** d'**eau**, **1 c. à soupe** de **mélange d'herbes** et **½ c. à thé** de **sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Porter à ébullition, puis couvrir et réduire à feu moyen. Poursuivre la cuisson de 5 à 7 minutes.



Préparer les croûtons

Transférer les morceaux de **pain ciabatta** sur une plaque à cuisson. Dans un petit bol allant au micro-ondes, ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**, **½ c. à soupe** de **beurre**, **2 c. à thé** de **mélange d'herbes** (doubler les quantités pour 4 personnes) et la **moitié** de l'**ail**. Faire cuire au micro-ondes 20 secondes à la fois, jusqu'à ce que le tout soit fondu. Verser un filet d'**huile aux herbes** sur le **pain ciabatta**, puis assaisonnez de **¼ c. à thé** de **sel** et de **poivre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger avec les mains, puis disposer en une seule couche. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 12 à 14 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les morceaux de **pain ciabatta** soient dorés et grillés.



Terminer le ragoût

Ajouter les **haricots verts** et le **maïs** dans la casserole. Faire cuire à découvert de 5 à 7 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **potatoes** et les **haricots verts** soient tendres. (**CONSEIL** : Pour un ragoût plus épais, faire cuire les pommes de terre quelques minutes de plus avant d'ajouter les haricots verts et le maïs.)



Faire cuire la dinde

Pendant que le **pain ciabatta** cuit, faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **dinde**. **Salier** et **poivrer**. Faire cuire la **dinde** de 3 à 4 minutes, en la défaisant en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée.**



Terminer et servir

Répartir le **ragoût** dans les bols au moyen d'une louche. **Poivrer**, puis garnir de **croûtons** et du **reste** du **mélange d'herbes**, au goût.

Le repas est prêt!