

Ragoût de bœuf à l'anglaise avec pommes de terre rôties

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



Gousses d'ail



Farine tout usage



Pomme de terre à
chair jaune



Sauce soja



Petits pois



Base de sauce
tomate



Concentré de
bouillon de poulet



Mirepoix



Persil et thym



Champignons

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, bol moyen, cuillères à mesurer, cuillère à rainures, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Gousses d'ail	2	4
Farine tout usage	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pomme de terre à chair jaune	300 g	600 g
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Petits pois	113 g	227 g
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Mirepoix	113 g	227 g
Persil et thym	14 g	14 g
Champignons	113 g	227 g
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'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 rejoindre

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

    @HelloFreshCA



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Salier et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées et tendres.



Commencer le ragoût

- Dans la même casserole, ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis la **mirepoix**, les **champignons**, le **thym** et l'**ail**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **champignons** ramollissent légèrement.
- Ajouter la **sauce soja**, la **base de sauce tomate**, le **bœuf** et le **jus de cuisson restant** dans le bol. Bien mélanger.
- Saupoudrer de **farine**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** et le **bœuf** soient bien enrobés de **farine**.



Préparer

- Entre-temps, couper les **champignons** en quatre.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Détacher de la branche **1 c. à soupe de feuilles de thym** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les hacher finement.



Terminer le ragoût

- Ajouter le **concentré de bouillon**, les **pois** et **1 ½ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). **Salier et poivrer**.
- Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire de 4 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement.



Cuire le bœuf

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **bœuf**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- **Salier et poivrer**.
- À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bœuf** dans un bol moyen.
- Jeter avec précaution le gras de la casserole.

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



Terminer et servir

- Ajouter les **potatoes rôties** au **ragoût**. Bien mélanger.
- Répartir le **ragoût** dans les bols.
- Parsemer de **persil**.

Le souper, c'est réglé!