

Ragoût à l'irlandaise

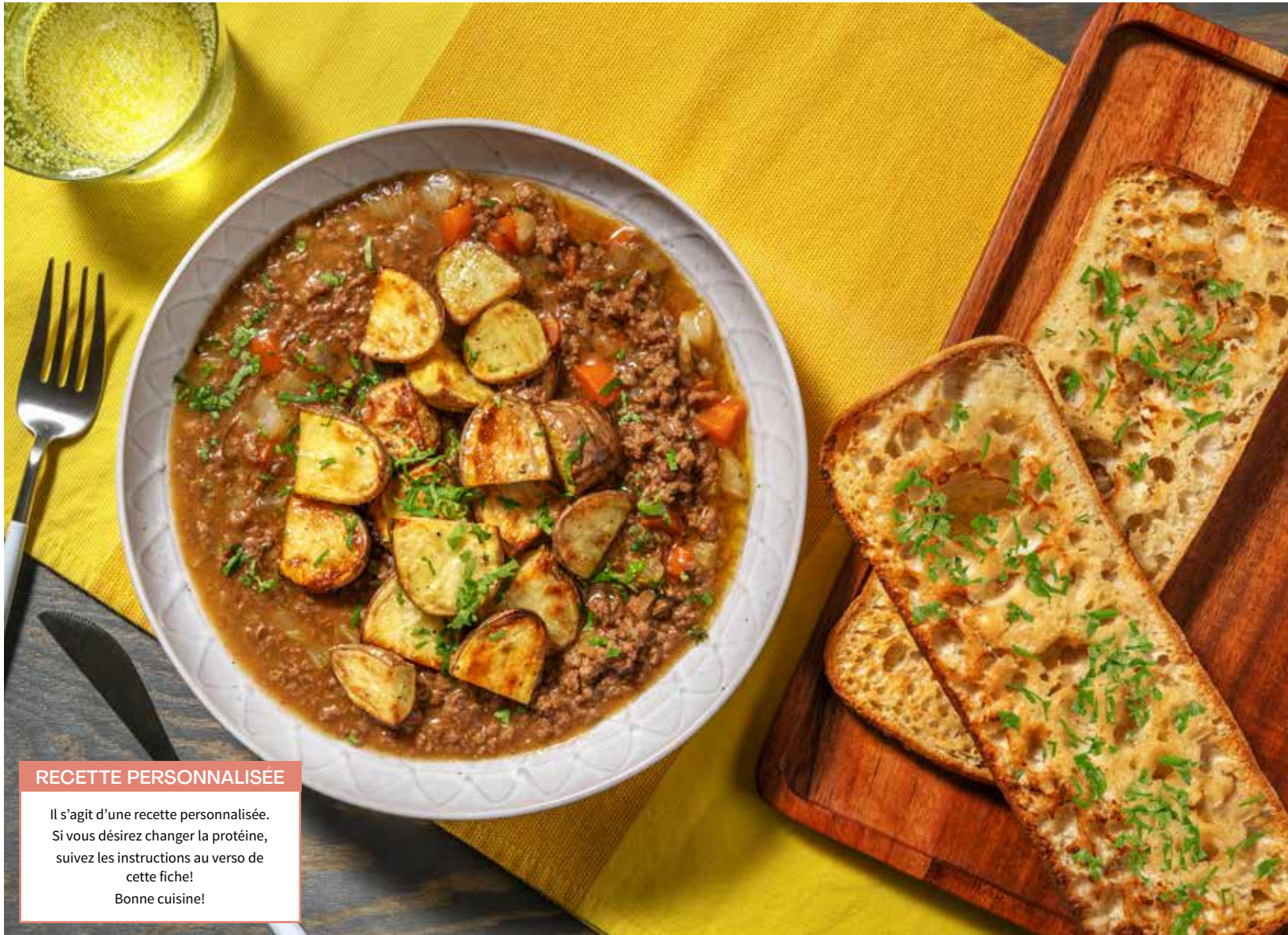
avec crostinis à l'ail

Familiale

30 à 40 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



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



Mirepoix



Pomme de terre rouge



Mélange d'épices pour sauce



Gousses d'ail



Persil et thym



Concentré de bouillon de bœuf



Pain à sandwich



Sauce soya



Sel d'ail

BONJOUR MIREPOIX

Une base aux saveurs classiques qui est composée de carottes, de céleris et d'oignons!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, cuillère à rainures, grand bol, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Mirepoix	113 g	227 g
Pomme de terre rouge	300 g	600 g
Mélange d'épices pour sauce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Gousses d'ail	2	4
Persil et thym	14 g	14 g
Concentré de bouillon de bœuf	2	4
Pain à sandwich	2	4
Sauce soya	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quatre.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.



Préparer et cuire le bœuf

- Entre-temps, détacher **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **feuilles de thym** des branches.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis le **bœuf**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- **Saler** et **poivrer**.
- À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bœuf** dans un grand bol.
- Jeter avec précaution l'excédent de gras de la casserole.

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



Cuire le ragoût

- Dans la casserole, ajouter le **concentré de bouillon**, la **sauce soya** et **1 ½ tasse** (3 tasses) d'**eau**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement et que les **légumes** soient tendres. (**CONSEIL** : Si vous préférez un ragoût moins épais, ajoutez ¼ tasse [½ tasse] d'eau.)



Préparer les crostinis à l'ail

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol le **reste** de l'**ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Couper les **pains** en deux et les disposer, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Badigeonner d'**huile à l'ail**.
- Griller dans le **haut** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que les **pains** soient légèrement dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



Cuire la mirepoix

- Réduire à feu moyen, puis ajouter dans la même casserole **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, la **mirepoix**, le **thym**, le **reste** du **sel d'ail** et la **moitié** de l'**ail**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **mirepoix** ramollisse légèrement.
- Ajouter le **bœuf** et le **jus restant** dans le bol.
- Saupoudrer du **mélange pour sauce**.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** et le **bœuf** soient enrobés.



Terminer et servir

- Ajouter les **potatoes rôties** au **ragoût** et bien mélanger.
- Répartir le **ragoût** dans les bols.
- Servir les **crostinis à l'ail** en accompagnement.
- Parsemer le **ragoût** et les **crostinis** de **persil**.

Le souper, c'est réglé!