

Ragoût de dinde et de champignons avec pommes de terre rôties et épinards

Faible en glucides

Faible en calories

Rapido

25 minutes



Dinde hachée



Pomme de terre
rouge



Thym



Gousses d'ail



Concentré de
bouillon de poulet



Mirepoix



Bébés épinards



Champignons



Mélange d'épices
pour sauce brune



Sel d'ail

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES POUR SAUCE BRUNE

Le mélange idéal pour épaissir les sauces et ajouter de la saveur à n'importe quel plat!

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, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Pomme de terre rouge	300 g	600 g
Thym	7 g	7 g
Gousses d'ail	2	4
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Mirepoix	113 g	227 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Champignons	227 g	454 g
Mélange d'épices pour sauce brune	2 c. à soupe	4 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer et rôtir les pommes de terre

- Détacher de la branche **1 c. à soupe** de **feuilles de thym** (doubler la qté pour 4 pers.), puis hacher grossièrement.
- Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis parsemer de la **moitié** du **thym**.
- Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées.



4 Cuire les légumes

- Dans la casserole contenant la **dinde**, ajouter les **champignons** et la **mirepoix**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **aliments** ramollissent.



2 Préparer les autres ingrédients

- Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Trancher finement les **champignons**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.



5 Cuire le ragoût

- Dans la casserole contenant la **dinde** et les **légumes**, ajouter le **mélange pour sauce brune**, puis remuer pour enrober.
- Ajouter le **concentré de bouillon** et **2 tasses** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Retirer la casserole du feu.



3 Cuire la dinde

- Chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter l'**ail**, la **dinde** et le **reste** du **thym**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.



6 Terminer et servir

- Ajouter les **pommes de terre rôties** et les **épinards** au **ragoût**. Mélanger jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que les **pommes de terre** soient bien incorporées.
- Répartir le **ragoût** dans les bols.

Le souper, c'est réglé!