

Ragoût de dinde et de champignons

avec pommes de terre rôties et épinards

Faible en calories

Faible en glucides

35 minutes



Dinde hachée



Pomme de terre rouge



Thym



Gousses d'ail



Concentré de bouillon de poulet



Mélange aromatique



Bébés épinards



Champignons



Mélange d'épices pour sauce



Sel d'ail

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES POUR SAUCE

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

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Pomme de terre rouge	150 g	300 g
Thym	7 g	7 g
Gousses d'ail	2	4
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Mélange aromatique	113 g	227 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Champignons	227 g	454 g
Mélange d'épices pour sauce	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 rejoindre

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

    @HelloFreshCA



1 Préparer

- Détacher des branches **1 c. à soupe** de **feuilles de thym** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les hacher grossièrement.
- Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Trancher finement les **champignons**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.



4 Cuire le ragoût

- Ajouter les **pommes de terre** dans la casserole.
- Saupoudrer les **légumes** du **mélange d'épices pour sauce**, puis remuer pour enrober.
- Ajouter le **concentré de bouillon**, la **dinde** 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 12 à 14 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaisse légèrement et que les **pommes de terre** soient entièrement cuites.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Retirer la casserole du feu.



2 Cuire la dinde

- Chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis l'**ail**, la **dinde** et le **thym**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Transférer la **dinde** dans un bol moyen.



5 Terminer le ragoût et servir

- Ajouter les **épinards** au **ragoût**. Remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Répartir le **ragoût** dans les bols.

Le souper, c'est réglé!