

Ragoût navarin d'agneau avec purée onctueuse

Familiale

30 minutes



Agneau haché



Dinde hachée



Mirepoix



Ail



Concentré de
bouillon de poulet



Thym



Farine tout usage



Pommes de terre
Russet



Pois sucrés



Sauce soja



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!

BONJOUR RAGOÛT NAVARIN

Le navarin est un ragoût français à base d'agneau ou de mouton!

D'abord

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

Matériel requis

Épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Agneau haché	250 g	500 g
 Dinde hachée	250 g	500 g
Mirepoix	113 g	227 g
Ail	6 g	12 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Thym	7 g	7 g
Farine tout usage	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Pois sucrés	113 g	227 g
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lait*	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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).

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.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant #LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1 Faire bouillir les pommes de terre

Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'assez d'eau (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel**. (**REMARQUE** : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'eau bouillira, baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**. Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.



4 Terminer le ragoût

Incorporer les **pois sucrés**, le **concentré de bouillon**, la **sauce soja** et **¾ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen. Faire cuire de 6 à 7 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement et que les **légumes** soient tendres. **Saler et poivrer**.



2 Préparer et faire cuire les légumes

Pendant que les **potatoes** cuisent, parer les **pois sucrés**, puis les couper en deux. Détacher **1 c. à soupe de feuilles de thym** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les hacher grossièrement. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **mirepoix**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit légèrement croquant.




5 Préparer la purée de pommes de terre

Lorsque les **potatoes** seront cuites, ajouter **2 c. à soupe de beurre** et **¼ tasse de lait** (doubler les quantités pour 4 personnes). À l'aide d'un presse-purée, écraser le tout jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse. **Saler et poivrer**.



3 Faire cuire l'agneau

Ajouter l'**agneau**, le **thym** et l'**ail** dans la poêle. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en défaisant l'**agneau** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. **Saler et poivrer**. Saupoudrer de **farine**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **mélange d'agneau** soit bien enrobé.

 **RECETTE PERSONNALISÉE**

Si vous avez choisi la **dinde**, la faire cuire de la même façon que la recette demande de faire cuire l'**agneau**.



6 Terminer et servir

Répartir la **purée de pommes de terre onctueuse** dans les assiettes et garnir de **ragoût navarin d'agneau**.

Le repas est prêt!