

# Ragoût navarin d'agneau avec purée onctueuse

Familiale

30 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!



Agneau haché



Dinde hachée



Mirepoix



Gousses d'ail



Concentré de  
bouillon de poulet



Thym



Farine tout usage



Pomme de terre  
Russet



Sauce soja



Sel d'ail



Petits pois

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
Gousses d'ail	2	4
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Thym	7 g	7 g
Farine tout usage	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Petits pois	56 g	113 g
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, 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-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



### 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** de **assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. 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**, le **concentré de bouillon**, la **sauce soja** et **¾ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé. Baisser 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

Entre-temps, détacher de la branche **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

Entre-temps, ajouter **2 c. à soupe de beurre** et **¼ tasse de lait** (doubler les quantités pour 4 personnes). Écraser le tout jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. **Saler** et **poivrer**.



### 3 Faire cuire l'agneau

Dans la même poêle, ajouter l'**agneau**, le **thym** et l'**ail**. Faire cuire de 4 à 5 minutes en défaisant l'**agneau** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*. Assaisonner de **½ c. à thé de sel d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **poivrer**. **Saupoudrer** de farine. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **mélange d'agneau** soit bien enrobé.

Si vous avez choisi la **dinde**, faites-la cuire en suivant les mêmes directives que celles pour l'**agneau**.



### 6 Terminer et servir

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

## Le repas est prêt!