



Ragoût à la dinde et aux champignons

avec croûtons au fromage

PRONTO 35 minutes



Dinde hachée



Champignons
crémis



Couscous israélien



Concentré de
bouillon de poulet



Sauge et thym



Petit pain ciabatta



Ciboulette



Fromage parmesan



Bébés épinards



Chapelure italienne



Échalote



Ail

BONJOUR COUSCOUS ISRAÉLIEN!

Malgré son nom, le couscous israélien est en fait une pâte alimentaire!

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction griller, puis laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Plaque à cuisson, presse-ail, passoire, bol moyen, grande casserole, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, casserole moyenne

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Dinde hachée	250 g	500 g
Champignons créminis	227 g	454 g
Couscous israélien	¾ tasse	1 ½ tasse
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Sauge et thym	14 g	21 g
Petit pain ciabatta	1	2
Ciboulette	7 g	14 g
Fromage parmesan	¼ tasse	½ tasse
Bébés épinards	56 g	113 g
Chapelure italienne	2 c. à table	4 c. à table
Échalote	100 g	200 g
Ail	6 g	12 g
Beurre non salé*	2 c. à table	4 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque trousse repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

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



1. PRÉPARATION

Dans une casserole moyenne, ajouter **10 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (NOTE: mêmes quantités pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, émincer la **sauge** et la **ciboulette**. Détacher **½ c. à table de feuilles de thym** (doubler pour 4 pers). Couper les **champignons** en quatre. Couper la **ciabatta** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



4. PRÉPARER LES BOULETTES

Pendant que les **champignons** cuisent, mélanger la **dinde**, la **chapelure**, l'**ail**, le **reste de sauge** et le **reste de thym** dans un bol moyen. Former des **boulettes** d'un diamètre d'environ 3,75 cm (1 ½ po). Réserver les **boulettes** dans une assiette.



2. CUIRE LE COUSCOUS

Ajouter le **couscous israélien** à l'**eau bouillante**. Cuire à couvert en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit tendre, de 6 à 8 min. Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter **2 c. à table de beurre** (doubler pour 4 pers) et remuer jusqu'à ce qu'il fonde et que le **couscous** en soit couvert.



5. CUIRE LES BOULETTES ET FINIR LE RAGOÛT

Dans la casserole de **champignons**, ajouter **3 tasses d'eau** (doubler pour 4 pers) et les **concentrés de bouillon**. Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu moyen-doux et y ajouter délicatement les **boulettes**. Couvrir et cuire jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites, de 4 à 5 min.** Ajouter les **épinards** et remuer jusqu'à ce qu'ils tombent, 1 min.



3. COMMENCER LE RAGOÛT

Dans une grande casserole à feu moyen, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis les **échalotes**, les **champignons**, la **moitié de la sauge** et la **moitié du thym**. **Saler** et **poivrer**. Cuire en remuant et en dégageant les morceaux collés au fond de la poêle jusqu'à ce que les **champignons** ramollissent, de 3 à 4 min.



6. FINIR ET SERVIR

Sur une plaque à cuisson, arroser la **ciabatta** de **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Saupoudrer de **parmesan**. Griller au **centre** du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'elle soit dorée, de 6 à 7 min. Répartir le **couscous** dans les bols. Garnir de **boulettes**, de **bouillon aux champignons** et d'**épinards**, puis couronner de **croûtons** et de **ciboulette**.

Le souper, c'est réglé!