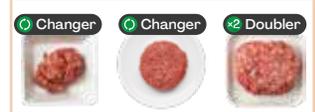




Ragoût à l'irlandaise

avec crostinis à l'ail

30 minutes



Protéine personnalisable **+** Ajouter **↻** Changer ou **×2** Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

Dinde hachée 250 g | 500 g Beyond Meat® 2 | 4 Bœuf haché 500 g | 1000 g



- Dinde hachée 250 g | 500 g
- Beyond Meat® 2 | 4
- Bœuf haché 500 g | 1000 g
- Mirepoix 113 g | 227 g
- Pomme de terre rouge 300 g | 600 g
- Mélange pour sauce 2 c. à soupe | 4 c. à soupe
- Gousses d'ail 2 | 4
- Persil et thym 14 g | 14 g
- Concentré de bouillon de bœuf 2 | 4
- Pain à sandwich 2 | 4
- Sauce soya ½ c. à soupe | 1 c. à soupe
- Sel d'ail 1 c. à thé | 2 c. à thé
- Petits pois 56 g | 113 g

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **potatoes** en quartiers.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

2



Préparer et cuire le bœuf

- 🔄 **Changez** | **Dinde hachée**
- 🔄 **Changez** | **Beyond Meat®**
- ✖2 **Doublez** | **Bœuf haché**

- Entre-temps, détacher **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **feuilles de thym** des branches.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis le **bœuf**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- **Saler et poivrer**. À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bœuf** dans un grand bol.
- Jeter avec précaution l'excédent de gras de la casserole.

3



Cuire la mirepoix

- Réduire à feu moyen, puis ajouter dans la même casserole **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, la **mirepoix**, le **thym**, le **reste** du **sel d'ail** et la **moitié** de l'**ail**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **mirepoix** ramollisse légèrement.
- Ajouter le **bœuf** et le **jus restant** dans le bol.
- Saupoudrer du **mélange pour sauce**.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** et le **bœuf** soient enrobés.

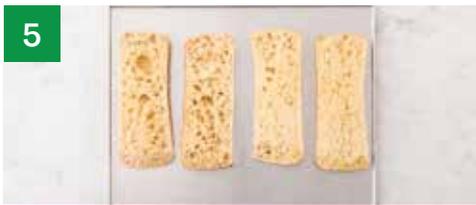
4



Cuire le ragoût

- Dans la casserole, ajouter le **concentré de bouillon**, la **sauce soya**, les **pois** et **1 ½ tasse** (3 tasses) d'**eau**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux.
- Cuire de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement et que les **légumes** soient tendres. (**CONSEIL** : Pour un ragoût moins épais, ajouter ¼ tasse [½ tasse] d'eau supplémentaire.)

5



Préparer les crostinis à l'ail

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol le **reste** de l'**ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Couper les **pains** en deux. Disposer les **pains**, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Badigeonner d'**huile à l'ail**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que les **pains** soient légèrement dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

6



Terminer et servir

- Ajouter les **potatoes rôties** au **ragoût**, puis bien mélanger.
- Répartir le **ragoût à l'irlandaise** dans les bols.
- Servir les **crostinis à l'ail** en accompagnement.
- Parsemer le **ragoût** et les **crostinis** de **persil**.

2 | Préparer et cuire la dinde

🔄 **Changez** | **Dinde hachée**

Si vous avez choisi la **dinde**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle, puis la **dinde**. Cuire la **dinde** de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****.

2 | Préparer et cuire le Beyond Meat®

🔄 **Changez** | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf**, en défaisant les **galettes** en morceaux. Cuire de 5 à 6 min, jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit croustillant.** Ne pas tenir compte de l'instruction de jeter l'excédent de gras.

2 | Préparer et cuire le bœuf

✖2 **Doublez** | **Bœuf haché**

Si vous avez doublé le **bœuf**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de bœuf**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).