



Ragoût de boulettes et de champignons avec purée au parmesan

Familiale

30 à 40 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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 | Émincé protéiné à base de plantes 250 g | 500 g | Bœuf haché 500 g | 1000 g



Bœuf haché
250 g | 500 g



Chapelure italienne
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Mirepoix
113 g | 227 g



Champignons
113 g | 227 g



Petits pois
56 g | 113 g



Tartinade à l'ail
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Pomme de terre à chair jaune
350 g | 700 g



Concentré de bouillon de bœuf
1 | 2



Bouillon de bœuf en poudre
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Farine tout usage
1 c. à soupe |
2 c. à soupe

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



Préparer et cuire les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans un grand bol, combiner la chapelure et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de lait. Réserver. (REMARQUE : Ce mélange sera pour les boulettes.)
- Couper les pommes de terre en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une casserole moyenne, recouvrir les pommes de terre d'assez d'eau (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter 1 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les pommes de terre.

4



Préparer le ragoût

- Entre-temps, chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter la moitié de la tartinade à l'ail, puis tourner la casserole jusqu'à ce que la tartinade fonde.
- Ajouter la mirepoix et les champignons. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Réduire à feu moyen.
- Saupoudrer les légumes de farine. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les légumes soient enrobés.
- Ajouter le concentré de bouillon, les petits pois, le reste du bouillon de bœuf en poudre et 1 tasse (2 tasses) d'eau. Continuer à cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le ragoût épaississe légèrement.

2



Préparer et former les boulettes

- [Changer](#) | Dinde hachée
- [Changer](#) | Émincé protéiné
- Entre-temps, trancher finement les champignons.
- Au bol contenant le mélange de chapelure, ajouter le bœuf, la moitié du parmesan et la moitié du bouillon de bœuf en poudre. Saler et poivrer, puis mélanger.
- Former à partir du mélange de bœuf 8 boulettes (16 boulettes) de taille égale.

5



Écraser les pommes de terre

- Lorsque les pommes de terre seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter le reste de tartinade à l'ail, 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre, le reste du parmesan et ¼ tasse (½ tasse) de lait, puis écraser grossièrement les pommes de terre.
- Saler et poivrer, au goût.

3



Rôtir les boulettes

- [x2 Doubler](#) | Bœuf haché
- Disposer les boulettes sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au centre du four de 10 à 14 min, jusqu'à ce que les boulettes soient entièrement cuites**.

6



Terminer et servir

- Ajouter les boulettes au ragoût. Mélanger doucement pendant 1 min.
- Répartir la purée au parmesan dans les bols. Garnir du ragoût de boulettes et de champignons.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes 4 personnes | Ingrédient

2 | Préparer et former les boulettes de dinde

[Changer](#) | Dinde hachée

Si vous avez choisi la dinde, la préparer et la cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le bœuf**.

2 | Préparer et former les boulettes d'émincé protéiné

[Changer](#) | Émincé protéiné

Si vous avez choisi l'émincé protéiné, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le bœuf**.

3 | Rôtir les boulettes

[x2 Doubler](#) | Bœuf haché

Si vous avez doublé le bœuf, ajouter ¼ c. à thé (½ c. à thé) de sel au mélange. (CONSEIL : Pour 4 pers, si vous préférez des boulettes plus tendres, ajouter 2 œufs au mélange.) Former à partir du mélange 16 boulettes (32 boulettes) de taille égale.

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