



Ragoût de dinde et de champignons avec pommes de terre et épinards

Repas futé

30 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

Changer



Beaufilé haché
250 g | 500 g

Changer



Haché de protéines à base de plantes
250 g | 500 g



Dinde hachée
250 g | 500 g



Pomme de terre rouge
150 g | 300 g



Thym
7 g | 7 g



Gousses d'ail
2 | 4



Concentré de bouillon de poulet
2 | 4



Mirepoix
113 g | 227 g



Bébés épinards
56 g | 113 g



Champignons
227 g | 454 g



Mélange d'épices pour sauce
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sel d'ail
½ c. à thé | 1 c. à thé

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

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

- Détacher des **branches 1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **feuilles de thym**, puis les hacher grossièrement.
- Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Trancher finement les **champignons**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.

4



Cuire le ragoût

- Ajouter les **pommes de terre** dans la casserole.
- Saupoudrer les **légumes du mélange d'épices pour sauce**, puis remuer pour enrober.
- Ajouter le **concentré de bouillon**, la **dinde** et **1 ½ tasse** (3 tasses) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé. (**CONSEIL** : Pour un ragoût moins épais, ajouter plus d'eau.)
- Réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter de 12 à 14 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement et que les **pommes de terre** soient entièrement cuites.
- **Saler et poivrer**, au goût.
- Retirer la casserole du feu.

2



Cuire la dinde

- 🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)
- 🔄 [Changer](#) | [Haché de protéines](#)

- Chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis l'**ail**, la **dinde** et le **thym**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Assaisonner de **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.
- Transférer la **dinde** dans un bol moyen.

5



Terminer le ragoût et servir

- Ajouter les **épinards** au **ragoût**. Remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils tombent.
- Répartir le **ragoût** dans les bols.

3



Commencer le ragoût

- Dans la même casserole, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **champignons** et la **mirepoix**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent.
- **Saler et poivrer**.

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

2 | Cuire le bœuf

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

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

2 | Cuire le haché de protéines à base de plantes

🔄 [Changer](#) | [Haché de protéines](#)

Si vous avez choisi le **haché de protéines à base de plantes**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **dinde****.

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