



Ragoût de boulettes et de champignons avec purée au parmesan

Familiale

25 à 35 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](https://www.hellofresh.ca)

⌚ Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

×2 Doubler



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



Commencer 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](#)
- [x2 Doubler](#) | [Bœuf haché](#)
- Entre-temps, trancher finement les champignons.
- Dans le 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

- 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.

2 | Préparer et former les boulettes

[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

[x2 Doubler](#) | [Bœuf haché](#)

Si vous avez doublé le bœuf, ajouter ¼ c. à thé additionnelle (½ c. à thé) de sel au mélange. Former 16 boulettes (32 boulettes) de taille égale à partir du mélange.