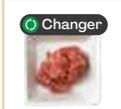


# Ragoût de bœuf à la manillaise

## avec œufs mollets et échalotes frites

Repas futé 20 minutes



Dinde haché  
250 g | 500 g

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)



Bœuf haché  
250 g | 500 g



Œuf  
2 | 4



Mirepoix  
113 g | 227 g



Pomme de terre  
Russet  
1 | 2



Petits pois  
56 g | 113 g



Base de sauce  
tomate  
4 c. à soupe |  
8 c. à soupe



Sauce de poisson  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Échalotes frites  
28 g | 56 g



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



Sauce soya  
½ c. à soupe |  
1 c. à soupe



Concentré de  
bouillon de bœuf  
2 | 4

**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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g  
2 personnes 4 personnes

1



### Cuire les œufs et commencer la préparation

- Avant de commencer, ajouter 5 tasses d'eau tiède (la même qté pour 4 portions) dans une casserole moyenne. Porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- À l'aide d'une cuillère, déposer les **œufs** dans l'**eau bouillante**, puis réduire à feu moyen-élevé.
- Cuire pendant 7 min pour un jaune d'**œuf** coulant ou 9 min pour un **jaune d'œuf figé\*\***.
- Égoutter et rincer les **œufs** à l'**eau froide** pendant 30 s, jusqu'à ce qu'ils aient assez refroidi pour être pelés. Garder immergé dans l'**eau** et réserver.

2



### Terminer la préparation et commencer le ragoût

- Entre-temps, chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Éplucher, puis couper la **pomme de terre** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Ajouter à la casserole chaude 1/2 **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf** et la **mirepoix**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*.

3



### Terminer le ragoût

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

- Ajouter les **pommes de terre**, le **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, le **concentré de bouillon de bœuf**, les **petits pois**, la **base de sauce tomate**, la **sauce de poisson**, la **sauce soya**, 1/4 **c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sucre** et 1 3/4 **tasse** (3 1/2 tasses) d'**eau**. Bien mélanger.
- Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen.
- Cuire à couvert de 8 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus épaisse, laisser mijoter à découvert quelques min de plus. Pour un ragoût moins épais, ajouter plus d'eau, 1/4 tasse à la fois.)

4



### Peler les œufs

- Lorsque le **ragoût** sera presque terminé, peler, puis couper les **œufs** en deux. **Saler** et **poivrer**.

5



### Terminer et servir

- **Saler** et **poivrer** le **ragoût**, au goût, puis le répartir dans les bols.
- Garnir d'**œufs**.
- Parsemer d'**échalotes frites**.

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

### 3 | Terminer le ragoût

🔄 [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\*\***.

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