



Repas futé : Ragoût copieux de tomates et de porc avec parmesan et légumes

Repas futé 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](https://www.hellofresh.ca)

	
	
Dinde hachée	Beyond Meat®
250 g 500 g	2 4



	
Porc haché	Tomates broyées à l'ail et aux oignons
250 g 500 g	½ 1
	
Carotte	Pomme de terre à chair jaune
1 2	150 g 300 g
	
Jeunes épinards	Échalote
113 g 227 g	1 2
	
Parmesan, râpé grossièrement	Pesto de tomates séchées
¼ tasse ½ tasse	¼ tasse ½ tasse
	
Bouillon de poulet en poudre	Mélange d'épices pour sauce crémeuse
1 c. à soupe 2 c. à soupe	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.

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

1



Préparer et rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 245 °C (475 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 16 à 18 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

4



Terminer le ragoût

- Ajouter le **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, le **bouillon de poulet en poudre** et ½ c. à thé (1 c. à thé) de **sucre**. Remuer pour enrober.
- Ajouter le **pesto de tomates séchées**, la **moitié** des **tomates broyées** (toute la qté pour 4 portions) et **2 tasses** (3 tasses) d'**eau**.
- Porter à ébullition à feu élevé et cuire, en remuant souvent pour décoller les morceaux de **porc** du fond de la casserole.
- Réduire à feu moyen-doux.
- Poursuivre la cuisson à couvert de 7 à 9 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** soient tendres et que le **ragoût** épaississe légèrement.

2



Préparer les autres ingrédients

- Entre-temps, éplucher et couper la **carotte** en deux sur la longueur. Couper en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**. (**CONSEIL** : Placer les épinards dans un bol, puis les hacher grossièrement à l'aide d'une paire de ciseaux de cuisine.)

5



Terminer et servir

- Dans la casserole, ajouter les **potatoes rôties** et les **épinards**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. **Saler** et **poivrer**.
- Répartir le **ragoût** dans les bols.
- Parsemer de **parmesan**.

3



Commencer le ragoût

Changez | **Dinde hachée**

Changez | **Beyond Meat®**

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter à la casserole sèche le **porc**, les **carottes** et les **échalotes**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent et en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. (**REMARQUE** : C'est correct si des morceaux de porc collent au fond de la casserole à cette étape.)

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

Pour 6 portions

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 | Commencer le ragoût

Changez | **Dinde hachée**

Si vous avez choisi la **dinde**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la casserole chaude, puis la **dinde**, les **carottes** et les **échalotes**. **Saler** et **poivrer**. Cuire la **dinde** de la même façon que la recette vous indique de cuire le **porc****.

3 | Commencer le ragoût

Changez | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile** à la casserole chaude, puis les **galettes de Beyond Meat®**, les **carottes** et les **échalotes**. Cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **porc**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**.