

Pain de viande à l'agneau

avec sauce, maïs et carottes

40 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Agneau haché



Chapelure italienne



Romarin



Pomme de terre
Russet



Carotte



Maïs en grains



Concentré de
bouillon de bœuf



Échalote



Ail



Sauce tomate



Fécule de maïs

BONJOUR ROMARIN

Cette herbe à l'odeur et au goût prononcés fait partie des herbes de Provence!

Commencer ici

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

À sortir

Plaque à cuisson, bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, presse-purée, passoire, grand bol, papier parchemin, petite casserole, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Agneau haché	250 g	500 g
Chapelure italienne	½ tasse	1 tasse
Romarin	1 sprig	2 sprig
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Carotte	340 g	680 g
Mais en grains	56 g	113 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Échalote	100 g	200 g
Ail	6 g	12 g
Sauce tomate	2 c. à table	4 c. à table
Fécule de maïs	1 c. à table	2 c. à table
Beurre non salé*	2 c. à table	4 c. à table
Lait*	¼ tasse	½ tasse
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparation

Hacher finement **1 c. à table** de **feuilles de romarin** (doubler pour 4 pers). Peler les **carottes**, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer l'**échalote**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Cuire les légumes

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter les **carottes**, **½ tasse** d'**eau** et **1 c. à table** de **beurre** (doubler l'eau et le beurre pour 4 pers). Mijoter en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **carottes** soient presque tendres et que l'**eau** soit absorbée, de 9 à 10 min. Ajouter le **maïs** et cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres, de 2 à 3 min. **Saler** et **poivrer**.



Cuire le pain de viande

Dans un grand bol, mélanger l'**agneau**, l'**ail**, la **chapelure**, la **sauce tomate**, la **moitié** du **romarin** et la **moitié** des **échalotes**. Former un **pain** d'une épaisseur d'environ 4 cm (1 ½ po). (**NOTE**: former 2 pains pour 4 pers.) Transférer le **pain de viande** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin et cuire au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 18 à 22 min. **



Préparer la sauce

Pendant que les **légumes** cuisent, fouetter le **concentré de bouillon**, la **fécule de maïs**, le **reste** de **romarin** et **1 tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers) dans un bol moyen. Dans une petite casserole à feu moyen, ajouter **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **reste** des **échalotes**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles ramollissent, de 2 à 3 min. Ajouter le **mélange de fécule** et cuire en remuant souvent jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 2 à 3 min.



Cuire les pommes de terre

Pendant que le **pain de viande** cuit, peler et couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, couvrir les **potatoes** d'environ 2,5 cm d'**eau** (1 po), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel** (**NOTE**: mêmes quantités pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu moyen et mijoter à découvert jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 10 à 12 min.



Finir et servir

Lorsque les **potatoes** sont cuites, égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu. À l'aide d'un presse-purée, y incorporer **1 c. à table** de **beurre** et **¼ tasse** de **lait** (doubler le beurre et le lait pour 4 pers) jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**. Couper le **pain de viande** en tranches. Répartir la **purée**, les **légumes** et le **pain de viande** dans les assiettes, puis napper de **sauce**.

Le souper, c'est réglé!