



Ragoût copieux de tomates et de porc avec parmesan et légumes de jardin

Repas futé

30 minutes

x2 Doubler



Porc haché

500 g | 1000 g

[Recette personnalisée](#)

[+ 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



Porc haché
250 g | 500 g



Tomates broyées à
l'ail et aux oignons
1 | 2



Carotte
½ | 1



Pomme de terre à
chair jaune
150 g | 300 g



Bébés épinards
113 g | 227 g



Échalote
1 | 2



Parmesan, râpé
grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Pesto de tomates
séchées
¼ tasse | ½ tasse



Bouillon de poulet
en poudre
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Mélange d'épices
pour sauce
crémeuse
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, des sulfites, des noix et du blé.

1



Commencer la préparation 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**. **Salier** 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.

2



Terminer la préparation

- Pendant que les **potatoes** rôtissent, éplucher, puis couper la **moitié** de la **carotte** (la carotte entière pour 4 pers.) 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.)

3



Commencer le ragoût

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter à la casserole sèche le **porc**, les **carottes** et les **échalotes**. **Salier** 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.)

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 les **tomates broyées**, le **pesto de tomates séchées** et 1 ½ tasse (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.
- Cuire 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.

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

5



Terminer et servir

- Ajouter les **potatoes rôties** et les **épinards**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. **Salier** et **poivrer**, au goût.
- Répartir le **ragoût** dans les bols. Parsemer de **parmesan**.

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

3 | Commencer le ragoût

×2 Doubler | **Porc haché**

Si vous avez doublé le **porc haché**, ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile** à la casserole, puis le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de porc haché**.

4 | Terminer le ragoût

×2 Doubler | **Porc haché**

Si vous avez doublé le **porc**, augmenter la quantité d'**eau** à 2 ½ tasses (5 tasses) puis terminer le **ragoût** comme l'indique la recette.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.