

Ragoût d'agneau à l'anglaise

avec pommes de terre rôties

Spécial découverte

Familiale

35 minutes



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



Agneau haché



Gousses d'ail



Farine tout usage



Pomme de terre à chair jaune



Sauce soya



Petits pois



Base de sauce tomate



Concentré de bouillon de bœuf



Mirepoix



Champignons



Persil et Thym

BONJOUR SAUCE SOYA

Un condiment simple qui ajoute une saveur umami profonde!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, cuillère à rainures, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Agneau haché	250 g	500 g
Gousses d'ail	1	2
Farine tout usage	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pomme de terre à chair jaune	300 g	600 g
Sauce soya	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Petits pois	113 g	227 g
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Mirepoix	113 g	227 g
Champignons	113 g	227 g
Persil et Thym	14 g	14 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

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.



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

1



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées et tendres.

2



Préparer

- Pendant que les **potatoes** cuisent, couper en quatre les **champignons**.
- Détacher des branches **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **feuilles de thym**. Hacher grossièrement.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

3



Cuire l'agneau

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis l'**agneau**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant l'**agneau** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. **Salier** et **poivrer**, puis transférer l'**agneau** dans un bol moyen à l'aide d'une cuillère à rainures. Égoutter le gras de la casserole avec précaution et le jeter.

4



Cuire les légumes

- Dans la même casserole, ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis la **mirepoix**, le **thym**, les **champignons** et l'**ail**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **champignons** ramollissent légèrement.
- Ajouter la **sauce soya**, la **base de sauce tomate**, l'**agneau** et **tout le jus** contenu dans le bol. Bien mélanger.
- Saupoudrer de **farine**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** et l'**agneau** soient bien enrobés de **farine**.

5



Terminer le ragoût

- Ajouter le **concentré de bouillon**, les **pois** et **2 tasses** (4 tasses) d'**eau**. **Salier** et **poivrer**.
- Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire de 4 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement.

6



Terminer et servir

- Ajouter les **potatoes rôties** au **ragoût**. Bien mélanger.
- Répartir le **ragoût** dans les bols.
- Parsemer de **persil**.

Le souper, c'est réglé!