



Ragoût de dinde et de champignons avec pommes de terre et épinards

Repas futé

25 minutes

Protéine personnalisable

+ 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

Changer



Boeuf haché

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Dinde hachée
250 g | 500 g



Pomme de terre
rouge
150 g | 300 g



Thym
7 g | 7 g



Gousses d'ail
2 | 4



Concentré de
bouillon de
poulet
2 | 4



Mirepoix
113 g | 227 g



Bébés épinards
56 g | 113 g



Champignons
227 g | 454 g



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



Sel d'ail
½ c. à thé |
1 c. à thé

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.

1



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Détacher **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **feuilles de thym** des **branches**, puis les hacher grossièrement.
- Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Trancher finement les **champignons**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.

4



Cuire le ragoût

- Ajouter les **pommes de terre** dans la casserole.
- Saupoudrer les **légumes** du **mélange pour sauce**, puis remuer pour enrober.
- Ajouter le **concentré de bouillon**, la **dinde** et **1 ½ tasse** (3 tasses) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé. (**CONSEIL** : Pour un ragoût moins épais, ajouter plus d'eau.)
- Réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter de 12 à 14 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement et que les **pommes de terre** soient entièrement cuites.
- **Saler et poivrer**, au goût.
- Retirer la casserole du feu.

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

2



Cuire la dinde

- [Changer](#) | **Bœuf haché**
- [Changer](#) | **Beyond Meat®**

- Chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis l'**ail**, la **dinde** et le **thym**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Assaisonner de **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.
- Transférer la **dinde** dans un bol moyen.

5



Terminer le ragoût et servir

- Ajouter les **épinards** au **ragoût**. Remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils tombent.
- Répartir le **ragoût** dans les bols.

3



Commencer le ragoût

- Dans la même casserole, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **champignons** et la **mirepoix**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent.
- **Saler et poivrer**.

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

2 | Cuire la dinde

○ [Changer](#) | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf haché**, le faire cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **dinde**.

2 | Cuire la dinde

○ [Changer](#) | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le faire cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **dinde**, en augmentant le temps de cuisson à 5 à 6 min, jusqu'à ce qu'il soit croustillant.



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