

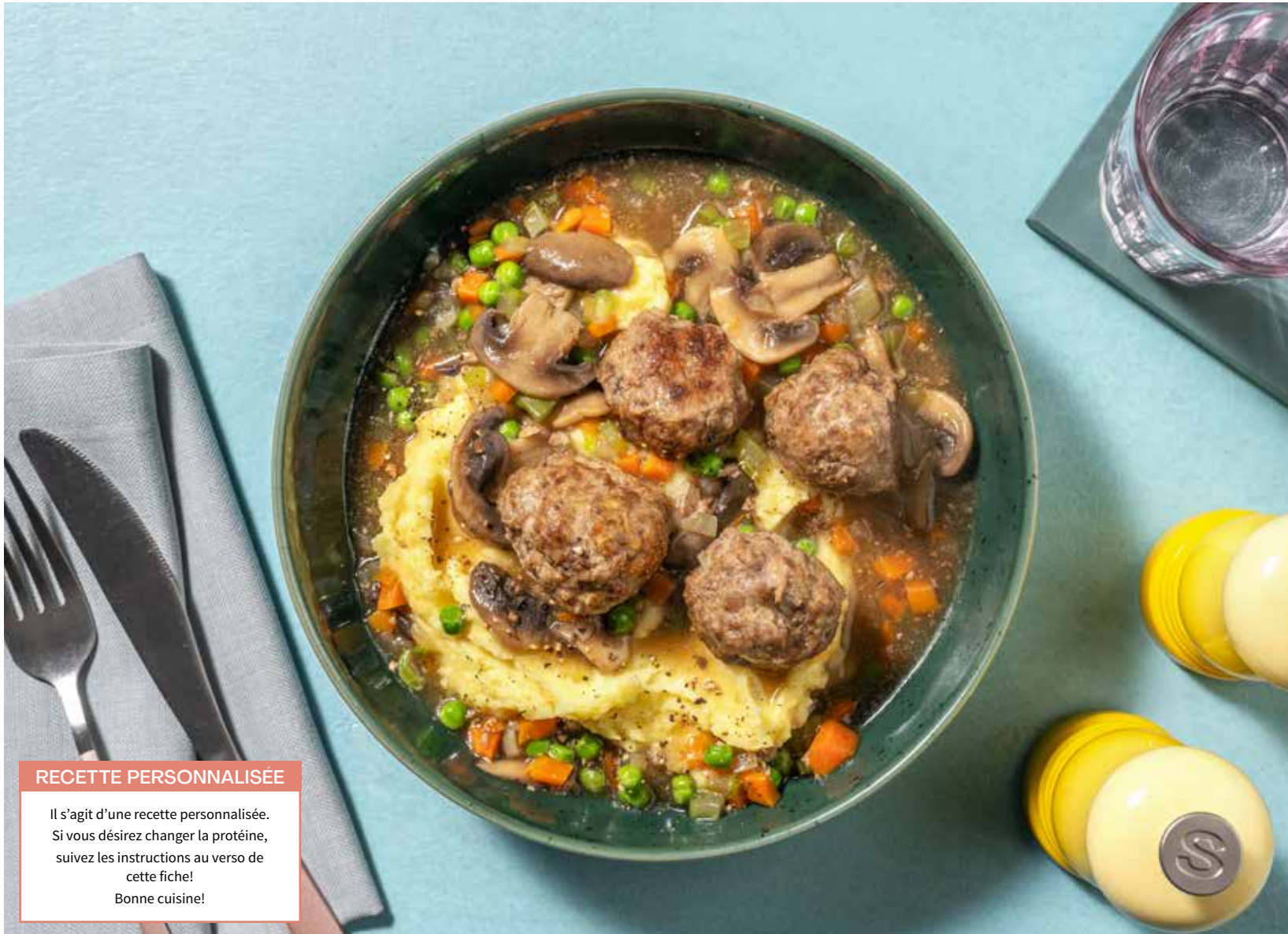
# Ragoût de boulettes et de champignons avec purée à l'ail rôti et au parmesan

Familiale

30 à 40 minutes



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



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez changer la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Boeuf haché



Beyond Meat®



Chapelure italienne



Parmesan, râpé grossièrement



Mirepoix



Champignons



Petits pois



Gousses d'ail



Pomme de terre Russet



Concentré de bouillon de boeuf



Bouillon de boeuf en poudre



Farine tout usage

BONJOUR AIL RÔTI

*L'ail rôti a une saveur caramélisée plus douce!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, presse-purée, tamis, papier d'aluminium, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, grande casserole

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Beyond Meat*	2	4
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Mirepoix	113 g	227 g
Champignons	113 g	227 g
Petits pois	56 g	113 g
Gousses d'ail	3	6
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Bouillon de bœuf en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lait*	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

1



### Préparer et cuire les pommes de terre

- Dans un grand bol, combiner la **chapelure** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **lait**. Réserver. (**REMARQUE** : Ce mélange sera pour les boulettes.)
- Éplucher, puis couper les **potatoes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une casserole moyenne, recouvrir les **potatoes de terre d'assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter 1 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes de terre**.

4



### Commencer le ragoût

- Entre-temps, chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis la **mirepoix** et les **champignons**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Réduire à feu moyen.
- Saupoudrer de **farine**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés.
- Ajouter le **concentré de bouillon**, les **pois**, le **reste du bouillon de bœuf en poudre** et **¾ tasse** (1 ½ tasse) d'**eau**. Continuer à cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaisse légèrement.

2



### Préparer et rôtir l'ail

- Entre-temps, trancher finement les **champignons**.
- Sur un petit morceau de papier d'aluminium, arroser les **gousses d'ail non pelées** de **2 c. à thé** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Envelopper l'**ail** dans le papier d'aluminium et sceller.
- Rôtir directement dans le haut du four de 14 à 15 min, jusqu'à ce que l'**ail** soit tendre.

5



### Écraser les pommes de terre

- Lorsque les **potatoes de terre** seront cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Retirer l'**ail rôti** du papier d'aluminium avec précaution et peler les **gousses**.
- Dans la casserole contenant les **potatoes de terre**, ajouter l'**ail rôti**, le **reste du parmesan**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **lait**. À l'aide d'une presse-purée, écraser les **potatoes de terre** jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
- **Saler et poivrer**, au goût.

3



### Former et rôtir les boulettes

- Entre-temps, ajouter le **bœuf**, la **moitié** du **parmesan** et la **moitié** du **bouillon de bœuf en poudre** dans le bol contenant le **mélange de chapelure**. **Saler et poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange de bœuf 8 boulettes** (16 boulettes) **de taille égale**.
- Disposer les **boulettes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.
- Lorsque l'**ail** aura grillé pendant 5 min, rôtir les **boulettes** au **centre** du four de 10 à 14 min, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites\*\*.

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf\*\***.

6



### Terminer le ragoût et servir

- Ajouter les **boulettes au ragoût**. Mélanger doucement pendant 1 min.
- Répartir la **purée à l'ail rôti et au parmesan** dans les bols. Garnir du **ragoût de boulettes et de champignons**.

## Le souper, c'est réglé!



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