



Ragoût de bœuf à la manillaise

avec œufs mollets et échalotes frites

Repas futé

20 minutes

Changer



Dinde hachée
250 g | 500 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

×2 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



Bœuf haché
250 g | 500 g



Œuf
2 | 4



Mirepoix
113 g | 227 g



Pomme de terre
Russet
1 | 2



Petits pois
56 g | 113 g



Bouillon de bœuf
en poudre
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Base de sauce
tomate
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Sauce de poisson
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Sauce soya
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Échalotes frites
28 g | 56 g



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, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire les œufs et commencer la préparation

- Avant de commencer, ajouter 5 tasses d'eau chaude (la même qté pour 4 pers.) dans une casserole moyenne.
- Porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- À l'aide d'une cuillère, déposer les **œufs** dans l'**eau bouillante**, puis réduire à feu moyen-élevé.
- Cuire pendant 7 min pour un **jaune d'œuf coulant** ou 9 min pour un **jaune d'œuf figé****.
- Égoutter et rincer les **œufs** à l'eau froide pendant 30 s, jusqu'à ce qu'ils aient assez refroidi pour être pelés. Garder immergé dans l'**eau** et réserver.

2



Terminer la préparation et commencer le ragoût

- [Changer](#) | [Dinde hachée](#)
- Entre-temps, chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
 - Éplucher, puis couper la **pomme de terre** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
 - Ajouter à la casserole chaude 1/2 **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf** et la **mirepoix**.
 - Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.

3



Terminer le ragoût

- Ajouter les **pommes de terre** , le **mélange d'épices pour sauce crémeuse** , le **bouillon de bœuf en poudre** , les **petits pois** , la **base de sauce tomate** , la **sauce de poisson** , la **sauce soya** , 1/4 **c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sucre** et 1 3/4 **tasse** (3 1/2 tasses) d'**eau**. Bien mélanger.
- Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen.
- Cuire à couvert de 8 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus épaisse, laisser mijoter à découvert quelques minutes de plus, si désiré. Pour un ragoût moins épais, ajouter plus d'eau, 1/4 tasse à la fois, si désiré.)

4



Peler les œufs

- Lorsque le **ragoût** sera presque terminé, peler, puis couper les **œufs** en deux. **Saler** et **poivrer** .

5



Terminer et servir

- Répartir le **ragoût** dans les bols.
- Garnir d' **œufs** .
- Parsemer d' **échalotes frites** .

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

2 | Terminer la préparation et commencer le ragoût

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, la cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **bœuf****.

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



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