



Ragoût à l'irlandaise

avec crostinis à l'ail

Familiale

30 à 40 minutes

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

Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Bœuf haché
250 g | 500 g



Mirepoix
113 g | 227 g



Pomme de terre
rouge
300 g | 600 g



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



Gousses d'ail
2 | 4



Persil et thym
14 g | 14 g



Concentré de
bouillon de bœuf
2 | 4



Pain à sandwich
2 | 4



Sauce soya
½ c. à soupe |
1 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à the |
2 c. à the



Huile*
56 g | 113 g

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



Rôtir les pommes de terre

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

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

2



Préparer et cuire le bœuf

- 🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)
- 🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Entre-temps, détacher **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **feuilles de thym des branches**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis le **bœuf**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- **Saler et poivrer**.
- À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bœuf** dans un grand bol.
- Jeter avec précaution l'excédent de gras de la casserole.

3



Cuire la mirepoix

- Réduire à feu moyen, puis ajouter dans la même casserole **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, la **mirepoix**, le **thym**, le **reste du sel d'ail** et la **moitié** de l'**ail**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **mirepoix** ramollisse légèrement.
- Ajouter le **bœuf** et le **jus restant** dans le bol.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce**.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** et le **bœuf** soient enrobés.

4



Cuire le ragoût

- Dans la casserole, ajouter les **concentrés de bouillon**, la **sauce soya** et **1 ½ tasse** (3 tasses) d'eau.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux.
- Cuire de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement et que les **légumes** soient tendres. (**CONSEIL** : Pour un ragoût moins épais, ajouter ¼ tasse [½ tasse] d'eau supplémentaire.)

5



Préparer les crostinis à l'ail

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol le **reste de l'ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Couper les **pains** en deux. Disposer les **pains**, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Badigeonner d'**huile à l'ail**.
- Griller dans le **haut** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

6



Terminer et servir

- Ajouter les **potatoes rôties** au **ragoût** et bien mélanger.
- Répartir le **ragoût à l'irlandaise** dans les bols.
- Servir les **crostinis à l'ail** en accompagnement.
- Parsemer le **ragoût** et les **crostinis** de **persil**.

2 | Préparer et cuire la dinde

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, la préparer et la cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **bœuf**, en ne tenant pas compte des instructions d'égoutter le gras**.

2 | Préparer et cuire le Beyond Meat®

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **bœuf**, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**.

** 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.