

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

Faible en glucides

Faible en calories

30 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 doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Dinde hachée



Double dinde hachée



Pomme de terre rouge



Thym



Gousses d'ail



Concentré de bouillon de poulet



Mirepoix



Bébés épinards



Champignons



Mélange d'épices pour sauce



Sel d'ail

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES POUR SAUCE

Le mélange idéal pour épaissir les sauces et ajouter de la saveur à n'importe quel plat!

D'abord

Avant de commencer, 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

Bol moyen, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Double dinde hachée	500 g	1000 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
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.



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

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

@HelloFreshCA



1 Préparer

- 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.



2 Cuire la dinde

- 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.

Si vous avez choisi la double dinde, la préparer et la cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour la portion régulière de dinde. Au besoin, ajouter plus d'eau au ragoût.



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.

Le souper, c'est réglé!



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**.