

Ragoût de porc et de champignons avec échalotes frites

Faible en glucides

30 minutes



Porc haché



Échalotes frites



Champignons



Sauce soja



Concentré de
bouillon de poulet



Farine tout usage



Courge musquée, en
cubes



Gousses d'ail



Pain ciabatta



Persil et thym



Mirepoix

BONJOUR THYM

Une herbe boisée aromatique et savoureuse à souhait!

D'abord

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

Matériel requis

Plaques à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, cuillère à rainures, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Échalotes frites	14 g	28 g
Champignons	113 g	227 g
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Courge musquée, en cubes	170 g	340 g
Gousses d'ail	2	4
Pain ciabatta	1	2
Persil et thym	21 g	21 g
Mirepoix	113 g	227 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- Hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Détacher de la branche **1 c. à soupe de feuilles de thym** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Trancher finement les **champignons**.



Terminer le ragoût

- Dans la casserole, ajouter les **concentrés de bouillon**, la **sauce soja**, la **courge** et **2 1/2 tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**.
- 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 la **courge** soit tendre. (**CONSEIL** : Pour un ragoût plus dense, n'ajouter que 2 tasses d'eau [doubler la qté pour 4 pers.]!)



Cuire le porc

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **porc**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- **Saler et poivrer**.
- À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **porc** dans un grand bol en réservant le **gras** de cuisson dans la poêle.



Préparer les rôties à l'ail

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol le **reste de l'ail** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Couper les **ciabattas** en deux, puis en lanières de 5 cm (2 po) d'épaisseur. Disposer sur une plaque à cuisson, côté coupé vers le haut. Badigeonner d'**huile à l'ail**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que les rôties soient légèrement dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les rôties pour ne pas les brûler!)



Commencer le ragoût

- Réduire à feu moyen, puis dans la même casserole, ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), la **mirepoix**, les **champignons**, le **thym** et la **moitié de l'ail**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.
- Ajouter le **porc** et le **jus restant** dans le bol.
- Saupoudrer de **farine**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes et le porc** soient bien enrobés de **farine**.



Terminer et servir

- Répartir le **ragoût** dans les bols, puis garnir de la **moitié des échalotes frites** (toute la qté pour 4 pers.).
- Servir les **rôties à l'ail** en accompagnement.
- Parsemer le **ragoût** et les **rôties** de **persil**.

Le souper, c'est réglé!