



Ragoût de poulet haché et de légumes avec poivrons et petits pois

Repas futé

25 minutes

Doubler



Poulet haché +

500 g | 1000 g

Recette personnalisée

Ajouter

Changer

ou

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](https://www.hellofresh.ca)



Poulet haché +
250 g | 500 g



Carotte
1 | 2



Poivron
1 | 2



Oignon jaune
1 | 2



Petits pois
56 g | 113 g



Gousses d'ail
2 | 4



Tomates broyées
398 ml | 796 ml



Concentré de
bouillon de poulet
1 | 2



Mélange d'épices
acidulé à l'ail
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



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Éplucher, puis couper la **carotte** en quatre sur la longueur. Couper en quartiers de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

2



Cuire le poulet

×2 Doubler | Poulet haché

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **carottes** et le **poulet**.
- Cuire de 1 à 2 min, en défaisant le **poulet** en morceaux. (**REMARQUE** : Le poulet et les carottes finiront de cuire à l'étape 3.)

3



Cuire les légumes

- Dans la même casserole, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**, les **poivrons** et l'**ail**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants, et que le **poulet** perde sa couleur rosée et soit entièrement cuit**.
- Assaisonner du **mélange d'épices acidulé à l'ail**, **saler** et **poivrer**.

4



Commencer le ragoût

- Ajouter le **concentré de bouillon**, les **tomates broyées**, les **petits pois**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre** et **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux.
- Laisser mijoter de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement.
- **Saler** et **poivrer**, au goût. (**CONSEIL** : Pour un ragoût moins épais, ajouter plus d'eau, ¼ tasse à la fois.)
- Retirer du feu.

5



Terminer et servir

- Répartir le **ragoût** dans les bols.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

2 | Cuire le poulet

×2 Doubler | Poulet haché

Si vous avez doublé le **poulet**, le préparer et le cuire de la même manière que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de poulet**. Cuire par étapes, au besoin.

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

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.



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