

# Sauté de champignons, de poireaux et d'épinards avec purée onctueuse de légumes rôtis et amandes

Végé 30 minutes



Champignons



Poireau, émincé



Bébés épinards



Purée d'ail



Concentré de  
bouillon de légumes



Thym



Sauce soja



Farine tout usage



Courge musquée, en  
cubes



Patates douces



Fromage à la crème



Amandes, tranchées



Vin de cuisson blanc

BONJOUR SAUCE SOJA

*Le secret pour donner du pep à toutes les sauces!*

## D'abord

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, presse-purée, papier d'aluminium, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, épiluche-légumes, fouet

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Champignons	227 g	454 g
Poireau, émincé	56 g	113 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Thym	7 g	7 g
Sauce soja	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Courge musquée, en cubes	340 g	680 g
Patates douces	340 g	680 g
Fromage à la crème	43 g	86 g
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Vin de cuisson blanc	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

## 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

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## 1 Faire rôtir et écraser les légumes

Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Disposer les **patates douces** et la **courge** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, puis arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Couvrir bien serré la plaque à cuisson de papier d'aluminium et faire rôtir au **centre** du four de 20 à 22 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. Transférer les **légumes rôtis** dans un bol moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **fromage à la crème**, puis à l'aide d'un presse-purée, écraser les **légumes** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Salier** et **poivrer**, au goût.



## 4 Faire cuire les poireaux

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournoyant. Ajouter les **poireaux**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement. Ajouter la **purée d'ail** et la **moitié du thym restant**. **Salier** et **poivrer**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter le **vin de cuisson** et porter à légère ébullition. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **vin** réduise légèrement. Saupoudrer de **farine**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **poireaux** soient enrobés.



## 2 Faire griller les amandes et préparer

Pendant que les **légumes** rôtissent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les **amandes** pour ne pas les brûler!) Transférer les **amandes** dans une assiette. Pendant que les **amandes** grillent, couper les **champignons** en deux (laisser les plus petits entiers). Détacher de la branche **1 c. à soupe de feuilles de thym** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les hacher grossièrement.



## 5 Faire cuire la sauce et les épinards

Incorporer graduellement **¾ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et fouetter jusqu'à ce que le **mélange** soit homogène. Ajouter le **concentré de bouillon** et la **sauce soja**. Augmenter à feu moyen-élevé et porter à légère ébullition. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en fouettant sans arrêt, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Ajouter les **champignons** et les **épinards**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. **Salier** et **poivrer**, au goût. Retirer la poêle du feu.



## 3 Faire cuire les champignons

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** et **1 c. à soupe de beurre**, puis faire fondre le **beurre** en tournoyant la poêle. Ajouter les **champignons** et le **tiers du thym**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire en 2 étapes, en utilisant ½ c. à soupe d'huile et 1 c. à soupe de beurre chaque fois.) Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. **Salier** et **poivrer**. Transférer les **champignons** dans une assiette.



## 6 Terminer et servir

Répartir la **purée de légumes rôtis** dans les assiettes. Garnir de **champignons**, de **poireaux**, d'**épinards** et de **sauce**. Parsemer d'**amandes** et du **reste du thym**, si désiré.

## Le repas est prêt!