



Ragoût végé aux lentilles façon harira

avec quartiers de pains plats grillés et feta

Végé

30 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet *
2 | 4

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

×2 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



Lentilles rouges
1 tasse | 2 tasses



Pain plat
2 | 4



Courgette
2 | 4



Mirepoix
113 g | 227 g



Coriandre
7 g | 14 g



Purée d'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Mélange d'épices marocain
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Bouillon de légumes en poudre
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Tomates broyées à l'ail et aux oignons
1 | 2



Mélange d'épices façon harissa
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Feta, émietté
¼ tasse |
½ tasse

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, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

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

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Couper **chaque pain plat** en 8 quartiers.
- À l'aide d'un tamis, rincer les **lentilles** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.

4



Terminer le ragoût

- Dans la même casserole, ajouter les **lentilles**, les **tomates broyées**, le **bouillon en poudre** et **2 tasses** (3 ½ tasses) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter de 12 à 15 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **lentilles** ramollissent.
- Ajouter les **courgettes**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. **Poivrer**.
(**CONSEIL** : Si vous préférez un ragoût moins épais, ajoutez plus d'eau, ¼ tasse à la fois.)

2



Cuire les courgettes

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **courgettes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.
- Retirer du feu, puis **saler** et **poivrer**. Transférer les **courgettes** dans une assiette.

5



Griller les quartiers de pains plats

- Pendant que le **ragoût** mijote, ajouter les **quartiers de pains plats** sur une plaque à cuisson non recouverte et les arroser de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Disposer en une seule couche.
- Rôtir au **centre** du four de 4 à 5 min, jusqu'à ce que les **quartiers de pains plats** soient dorés et croustillants.

3



Commencer le ragoût

- Chauffer la même casserole à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **mirepoix**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **mirepoix** ramollisse.
- Ajouter la **purée d'ail**, le **mélange d'épices façon harissa** et le **mélange d'épices marocain**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Répartir le **ragoût** dans les bols, puis parsemer de **feta** et de **coriandre**.
- Servir les **quartiers de pains plats** en accompagnement.

Unités de mesure à chaque étape

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

1 | Préparer

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les essayer avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; au besoin, cuire en plusieurs étapes.) Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Trancher finement le **poulet**. Garnir le **ragoût** de **poulet**.

* 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.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



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