



Ragoût de patates douces et d'arachides


avec haloumi saisi et coriandre fraîche

Végé


35 minutes





Patate douce
2 | 4


Haloumi
1 | 2


Arachides,
hachées
28 g | 56 g


Beurre
d'arachides
2 | 4


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


Coriandre
7 g | 14 g


Concentré de
bouillon de
légumes
2 | 4


Crème épaisse
113 ml | 237 ml


Pain plat
2 | 4


Échalote
2 | 4


Gousses d'ail
2 | 4


Petits pois
113 g | 227 g

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.
- Couper l'**haloumi** en cubes de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur.
- À l'aide d'un tamis, rincer l'**haloumi** à l'**eau froide**, puis le sécher avec un essuie-tout.
- Peler et couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.

2



Commencer la soupe

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter à la casserole chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **échalotes**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles ramollissent légèrement.
- Ajouter le **mélange d'épices indien et l'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

3



Préparer la base de soupe

- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen le **beurre d'arachides**, le **concentré de bouillon** et **1 tasse** (2 tasses) d'**eau chaude**. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

4



Cuire le ragoût

- Dans la casserole contenant les **échalotes**, ajouter les **patates douces**, la **base de soupe** et **1 tasse** (1 ½ tasse) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. **Saler et poivrer**.
- Cuire à couvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres.

5



Frirer l'haloumi et le pain plat

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter l'**haloumi** à la poêle sèche. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Pour 4 pers., cuire en plusieurs étapes.) Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer l'**haloumi** dans une assiette. Réserver.
- Essuyer la poêle avec précaution.
- Chauffer la même poêle à feu moyen, puis ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**. Ajouter le **pain plat** et cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit grillé et doré. (**REMARQUE** : Au besoin, chauffer les pains plats un à la fois, en utilisant 1 c. à soupe de beurre pour chaque pain plat.)

6



Terminer le ragoût et servir

- Ajouter les **pois** et la **crème** dans la grande casserole. Cuire à découvert pendant 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pois** soient bien chauds.
- Couper les **pains plats** en quatre.
- Répartir le **ragoût d'arachide** dans les bols et garnir d'**haloumi**.
- Parsemer de **coriandre** et d'**arachides**.
- Servir les **pains plats** en accompagnement.



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