



Ragoût de lentilles assaisonnées avec pommes, graines de citrouille et croûtons maison

Végé

Épicée

30 minutes

+ Ajouter



Saucisse italienne
douce, sans boyau
250 g | 500 g

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



-  Lentilles rouges
½ tasse | 1 tasse
-  Pomme Gala
1 | 2
-  Oignon jaune
1 | 2
-  Pâte de cari
2 c. à soupe | 4 c. à soupe
-  Mélange d'épices marocain
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
-  Concentré de bouillon de légumes
2 | 4
-  Pain ciabatta
1 | 2
-  Graines de citrouille
28 g | 56 g
-  Coriandre
7 g | 14 g
-  Bébés épinards
56 g | 113 g
-  Carotte
1 | 2
-  Patate douce
1 | 2

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 les croûtons et griller les graines de citrouille

- Avant de commencer, préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper la **ciabatta** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **ciabattas** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Griller dans le **haut** du four de 14 à 16 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **croûtons** soient dorés.
- À mi-cuisson, ajouter les **graines de citrouille** sur la plaque à cuisson.
- Griller les **graines de citrouille** et les **croûtons** le reste du temps de cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

2



Préparer

- Entre-temps, éplucher et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Éplucher, évider, puis couper la **pomme** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Éplucher, puis couper la **patate douce** en morceaux de 1,25 cm (½ po).

3



Commencer le ragoût

- **+ Ajouter** | **Saucisse italienne, sans boyau**
- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent légèrement.
- Ajouter les **patates douces**, les **carottes**, le **mélange d'épices marocain** et la **pâte de cari**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. **Saler**.

4



Laisser mijoter le ragoût

- Dans la casserole contenant les **légumes**, ajouter les **lentilles**, le **concentré de bouillon** et **2 ¼ tasse** (4 ½ tasse) d'**eau**.
- **Saler et poivrer**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter les **pommes**. Réduire à feu moyen.
- Cuire à couvert de 8 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** et les **pommes** soient tendres. (**CONSEIL** : Pour un ragoût moins épais, ajouter de l'eau jusqu'à l'obtention de la consistance désirée. Pour un ragoût plus épais, poursuivre la cuisson à découvert.)

5



Terminer le ragoût

- Ajouter les **épinards** et remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils tombent. **Saler et poivrer**.

6



Terminer et servir

- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Répartir le **ragoût** dans les bols.
- Parsemer de **coriandre** et de **graines de citrouille**, puis garnir de **croûtons**.

3 | Commencer le ragoût

+ Ajouter | Saucisse italienne

Si vous avez ajouté la **saucisse**, lorsque la poêle est chaude, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **saucisse** et les **oignons**. **Saler et poivrer**. Cuire de 4 à 6 min, en défaisant la **saucisse** en morceaux et en remuant souvent, jusqu'à ce les **oignons** ramollissent et que la **saucisse** soit entièrement cuite**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.