

Bol aux pois chiches braisés

avec feta et sauce toum citron et ail

Végé

30 minutes



Pois chiches



Freekeh



Mélange
d'épices indien



Oignon, haché



Ail



Poivron



Feta



Concentré de
bouillon de légumes



Sauce tomate



Bébés épinards



Citron



Mayonnaise

BONJOUR POIS CHICHES

En plus de leur goût savoureux, les pois chiches sont une riche source de protéines!

D'ABORD

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

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

Cuillères à mesurer, passoire, zesteur, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pois chiches	370 ml	740 ml
Freekeh	¾ tasse	1 ½ tasse
Mélange d'épices indien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon, haché	56 g	113 g
Ail	6 g	12 g
Poivron	160 g	320 g
Feta	100 g	200 g
Concentré de bouillon de légumes	2	4
Sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Bébés épinards	113 g	227 g
Citron	1	1
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire cuire le freekeh

Dans une casserole moyenne, combiner le **freekeh**, **1 concentré de bouillon** (utiliser 2 concentrés pour 4 personnes) et **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 22 à 25 minutes, jusqu'à ce que le **freekeh** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



Préparer la sauce toum citron et ail

Pendant que les **pois chiches** rôtissent, mélanger dans un petit bol la **mayonnaise**, le **zeste de citron**, **1 c. à soupe de jus de citron** (doubler la quantité pour 4 personnes) et **¼ c. à thé d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler et poivrer**. Réserver.



Préparer

Pendant que le **freekeh** cuit, couper le **poivron** en dés de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement les **épinards**. Zester et presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Égoutter, puis rincer les **pois chiches**.



Terminer et servir

Mélanger les **épinards** avec les **pois chiches braisés** jusqu'à ce qu'ils tombent, de 1 à 2 minutes. **Saler** le **freekeh**. Répartir le **freekeh** dans les bols, puis garnir des **pois chiches braisés**. Parsemer de **feta** émiettée. Napper de **sauce toum citron et ail**.

Le repas est prêt!



Faire braiser les pois chiches

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux d'**oignon** et de **poivron**. Faire cuire jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent, de 3 à 4 minutes. Ajouter les **pois chiches**, le **mélange d'épices indien**, le **concentré de bouillon restant**, la **sauce tomate**, **1 tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **moitié** de l'**ail**. Laisser mijoter de 6 à 7 minutes, jusqu'à ce que le mélange soit légèrement réduit. Retirer du feu. **Saler et poivrer**.