

Bols aux pois chiches et à la sauce hoisin et sésame avec riz aux oignons verts

Végé

35 minutes



Pois chiches



Riz basmati



Fleurons de brocoli



Poivron



Oignon vert



Sauce aux huîtres
végétarienne



Purée de gingembre
et d'ail



Sauce hoisin



Huile de sésame



Vinaigre de riz



Fécule de maïs



Graines de sésame

BONJOUR SAUCE HOISIN

Une sauce sucrée-salée qui rehausse les saveurs!

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, passoire, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, 2 petits bols, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pois chiches	398 ml	796 ml
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Poivron	160 g	320 g
Oignon vert	1	2
Sauce aux huîtres végétarienne	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Purée de gingembre et d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce hoisin	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de riz	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 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'app.

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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Rôtir les légumes

- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser le **brocoli** et les **poivrons** de ½ c. à soupe d'**huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec ½ c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir les **légumes** au **centre** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Griller les graines de sésame

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de sésame** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Retirer du feu.
- Transférer les **graines de sésame** dans une assiette.



Cuire le riz

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Cuire les pois chiches

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé (à feu élevé pour 4 pers.).
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **pois chiches** et la **moitié** de la **purée de gingembre et d'ail** (toute la qté pour 4 pers.). Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter la **sauce**. Porter à ébullition.
- Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pois chiches** soient bien chauds et que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu et incorporer les **légumes rôtis**.



Préparer les légumes et mélanger la sauce

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Égoutter et rincer les **pois chiches**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Dans un petit bol, ajouter la **fécule de maïs** et **½ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Fouetter jusqu'à ce que la **fécule de maïs** se dissolve.
- Dans un autre petit bol, ajouter la **sauce aux huîtres**, le **vinaigre**, l'**huile de sésame**, le **mélange de fécule de maïs** et la **moitié** de la **sauce hoisin** (toute la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer les **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **pois chiches**, de **légumes** et de la **sauce restante** dans la poêle.
- Parsemer de **graines de sésame**.

Le souper, c'est réglé!