



# Freekeh aux épices à la marocaine

avec courge rôtie

Végé

35 minutes



-  Courge musquée, en cubes
-  Mélange d'épices marocain
-  Freekeh
-  Concentré de bouillon de légumes
-  Ail
-  Bébés épinards
-  Feta, émietté
-  Amandes, tranchées
-  Oignon, haché
-  Mélange d'épices indien
-  Raisins secs sultana

BONJOUR FREEKEH

Un grain ancien fait à partir de blé dur!

## D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

### Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Courge musquée, en cubes	340 g	680 g
Mélange d'épices marocain	1 c. à thé	1 c. à thé
Freekeh	½ tasse	1 tasse
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Ail	6 g	12 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Mélange d'épices indien	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Raisins secs sultana	28 g	56 g
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**, le **concentré de bouillon** et **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition, puis réduire à feu doux. Laisser mijoter à couvert de 25 à 28 minutes, jusqu'à ce que l'**eau** ait été absorbée.



### Faire cuire les oignons épicés

Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux d'**oignon**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajouter l'**ail** et **½ c. à soupe du mélange d'épices indien** (doubler la quantité pour 4 personnes). Poursuivre la cuisson pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Réserver les **oignons épicés** dans un petit bol.



### Faire rôtir la courge

Pendant que le **freekeh** cuit, sur une plaque à cuisson, arroser la **courge** de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de **1 c. à thé du mélange d'épices marocain** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la **courge** soit dorée et tendre.



### Terminer le freekeh

Lorsque le **freekeh** sera cuit, ajouter à la casserole les **oignons épicés**, les **épinards**, la **moitié** des **raisins secs sultana** et la **moitié** des **amandes**. Mélanger de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. **Saler et poivrer**.



### Préparer et faire griller les amandes

Pendant que la **courge** rôtit, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées (**CONSEIL** : Surveiller les amandes pour ne pas les brûler!) Réserver dans une assiette.



### Terminer et servir

Répartir le **freekeh** dans les assiettes et garnir de **courge rôtie**. Saupoudrer de **feta**, du **reste** des **raisins secs** et du **reste** des **amandes**.

## Le repas est prêt!