

Ragoût de pois chiches à la harissa

avec croustilles de pita épicées et feta

Végé

Épicée

25 Minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Pois chiches



Pain pita



Courgette



Gingembre



Coriandre



Épices marocaines



Pâte harissa



Tomates, en dés



Fromage feta



Oignon rouge, haché



Concentré de bouillon de légumes

BONJOUR HARISSA!

Une pâte à base de piment et d'ail communément utilisée en cuisine tunisienne et marocaine!

Commencer ici

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Papier parchemin, grande poêle antiadhésive, plaque à cuisson, râpe, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Pois chiches	370 ml	740 ml
Pain pita	2	4
Courgette	200 g	400 g
Gingembre	30 g	60 g
Coriandre	7 g	14 g
Épices marocaines	1 c. à table	2 c. à table
Pâte harissa 🌶️	1 c. à table	2 c. à table
Tomates, en dés	398 ml	796 ml
Fromage feta	¼ tasse	½ tasse
Oignon rouge, haché	56 g	113 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparation

Couper la **courgette** sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou râper le **gingembre**. Hacher grossièrement la **coriandre**. Couper les **pitats** en quatre, puis chaque quartier en deux de façon à obtenir **16 triangles** en tout (32 triangles pour 4 pers).



Finir le ragoût

Dans la même poêle, ajouter les **pois chiches** (et leur liquide), les **tomates** et le **concentré de bouillon**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe, de 7 à 8 min. Ajouter la **courgette** et cuire en remuant à l'occasion pour la réchauffer, de 1 à 2 min. **Saler et poivrer**.



Cuire la courgette

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis la **courgette**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'elle soit légèrement croquante, de 3 à 4 min. Retirer la poêle du feu, puis réserver la **courgette** dans une assiette.



Griller les pitats

Pendant que le **ragoût** mijote, disposer les **pitats** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Arroser de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer **du reste d'épices marocaines**. Bien mélanger, puis **saler et poivrer**. Cuire au **centre** du four jusqu'à ce qu'ils soient brun doré et croustillants, de 4 à 5 min.



Commencer le ragoût

Dans la même poêle à feu moyen, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers) puis les **oignons**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils ramollissent, de 4 à 5 min. Ajouter la **harissa**, le **gingembre** et **la moitié des épices marocaines**. Cuire en remuant, 1 min.



Finir et servir

Répartir le **ragoût** dans les bols, puis saupoudrer de **feta** et de **coriandre**. Servir avec les **pitats épiciés**.

Le souper, c'est réglé!