

Bol « jambalaya » végétarien

avec haricots rouges et sauce piquante

Végé

Épicée

30 minutes



Meatless Farm®



Riz basmati



Haricots rouges



Mélange d'épices cajun



Mirepoix



Poivron vert



Base pour sauce tomate



Concentré de bouillon de légumes



Sauce piquante



Bébés épinards



Gousses d'ail

BONJOUR JAMBALAYA

Un plat classique de la Louisiane!

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Meatless Farm®	2	4
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Haricots rouges	370 ml	740 ml
Mélange d'épices cajun 🌶️	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mirepoix	113 g	227 g
Poivron vert	200 g	400 g
Base pour sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Sauce piquante 🌶️	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
Gousses d'ail	1	2
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

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



Faire cuire le riz

Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **riz**, la **moitié** du **mélange d'épices cajun** et la **moitié** de l'**ail**. Faire cuire de 30 secondes à 1 minute en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Faire cuire les légumes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **mirepoix** et les **poivrons**. **Saler** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement les **épinards**.



Préparer le « jambalaya »

Ajouter la **base pour sauce tomate**, le **reste** du **mélange d'épices cajun** et le **reste** de l'**ail** à la poêle contenant les **légumes**. Faire cuire pendant 30 secondes en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter la **protéine Meatless Farm®**, les **haricots** incluant leur **liquide**, le **concentré de bouillon** et **¾ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 3 personnes). Réduire à feu moyen-doux et poursuivre la cuisson de 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que le **mélange** épaississe. Ajouter les **épinards** et remuer pendant 1 minute, jusqu'à ce qu'ils tombent.



Faire cuire le Meatless Farm®

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **galettes Meatless Farm®**. Faire cuire de 4 à 6 minutes, en dé faisant les **galettes** en morceaux, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croustillantes**. Transférer dans une assiette.



Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette. Répartir le **riz** et le « **jambalaya** » dans les bols. Napper de la **sauce piquante**, au goût.

Le repas est prêt!