

# Pois chiches braisés

avec feta et sauce toum citron et ail

Végé

30 minutes



Pois chiches



Boulgour



Mélange  
d'épices indien



Oignon, haché



Ail



Poivron



Feta



Concentré de  
bouillon de légumes



Sauce tomate



Bébé épinards



Citron



Mayonnaise



Courgette



Cari en poudre

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
- Relevé : 1 c. à thé

## Matériel requis

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

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pois chiches	370 ml	740 ml
Boullgour	½ tasse	1 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
Courgette	200 g	400 g
Cari en poudre	1 c. à thé	2 c. à thé
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 boullgour

Dans une casserole moyenne, ajouter ½ tasse d'eau, le concentré de bouillon et ½ c. à thé de sel (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le boullgour, puis retirer du feu. Couvrir et laisser reposer de 15 à 16 minutes, jusqu'à ce que l'eau ait été absorbée. Séparer les grains à la fourchette.



## 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.



## Préparer

Pendant que le boullgour cuit, évider le poivron, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper la courgette en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ 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

Incorporer aux pois chiches braisés les épinards et mélanger de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils tombent. Saler le boullgour. Répartir le boullgour dans les bols, puis garnir des pois chiches braisés. Parsemer le feta en l'émiettant. Couronner d'un soupçon de sauce toum citron et ail.

## Le repas est prêt!



## Faire braiser les légumes et 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, de courgette et de poivron. Faire cuire de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que les légumes ramollissent. Ajouter les pois chiches, le mélange d'épices indien, le cari en poudre, 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 réduise légèrement. Retirer du feu. Saler et poivrer.