

Pois chiches braisés

avec feta et sauce toum citron et ail

Végé

30 minutes



Pois chiches



Boulgour



Mélange d'épices à l'indienne



Oignon jaune



Gousses d'ail



Poivron



Feta



Concentré de bouillon de légumes



Base pour sauce tomate



Bébés épinards



Citron



Mayonnaise



Carotte



Pâte de cari douce

BONJOUR POIS CHICHES

En plus de leur goût savoureux, les pois chiches sont remplis de fibres qui vous permettent de rester rassasié plus longtemps!

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
- Épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

Épluche-légumes, 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 à l'indienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon jaune	56 g	113 g
Gousses d'ail	2	4
Poivron	160 g	320 g
Feta	100 g	200 g
Concentré de bouillon de légumes	2	4
Base pour 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
Carotte	170 g	340 g
Pâte de cari douce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

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 boullgour

Dans une casserole moyenne, ajouter **½ tasse d'eau, 1 paquet de 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**. Bien mélanger, puis retirer la casserole du feu. Laisser reposer à couvert de 15 à 16 minutes, jusqu'à ce que le **boullgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Séparer les **grains de boullgour** à la fourchette.



Préparer la sauce toum citron et ail

Pendant que les **pois chiches** braisent, mélanger dans un petit bol la **mayonnaise**, le **zeste de citron, ½ c. à soupe de jus de citron** (doubler la quantité pour 4 personnes), **¼ c. à thé d'ail**, puis **saler** et **poivrer**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)



Préparer

Pendant que le **boullgour** cuit, évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Hacher grossièrement les **épinards**. Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Égoutter et rincer les **pois chiches**.



Terminer et servir

Incorporer les **épinards** aux **pois chiches braisés** et remuer de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils tombent. **Saler** le **boullgour**. Répartir le **boullgour** dans les bols et garnir des **pois chiches braisés**. Émietter le **feta** sur les **pois chiches**. Napper 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-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**, les **carottes** et les **poivrons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent. Baisser à feu moyen. Ajouter les **pois chiches**, le **mélange d'épices à l'indienne**, la **pâte de cari douce**, la **base pour sauce tomate**, **¾ tasse d'eau**, le **reste du concentré de bouillon** et la **moitié** de l'**ail**. Laisser mijoter de 6 à 7 minutes, jusqu'à ce que le **mélange** réduise légèrement. Retirer la poêle du feu. **Saler** et **poivrer**.