

# Pois chiches braisés

## avec feta et sauce toum citron et ail

Végé

30 minutes



### RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez ajouter la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Pois chiches



Crevettes



Boulgur



Mélange d'épices à l'indienne



Oignon jaune



Gousses d'ail



Poivron



Feta, en bloc



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
Crevettes	285 g	570 g
Boulgour	½ tasse	1 tasse
Mélange d'épices à l'indienne	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Oignon jaune	56 g	113 g
Gousses d'ail	2	4
Poivron	160 g	320 g
Feta, en bloc	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	56 g	113 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

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

## 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.*



## Faire cuire le boulgour

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 **boulgour**. Bien mélanger, puis retirer la casserole du feu. Laisser reposer à couvert de 15 à 16 minutes, jusqu'à ce que le **boulgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Séparer les **grains de boulgour** à la fourchette.



## Préparer la sauce toum

Pendant que les **pois chiches** braisent, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise**, le **zeste de citron**, **½ 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**, puis bien mélanger.



## Préparer

Pendant que le **boulgour** 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) (l'oignon entier pour 4 personnes). Hacher grossièrement les **épinards**. Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 personnes). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Égoutter et rincer les **pois chiches**.

Si vous avez choisi les **crevettes**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.



## 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 boulgour**. Répartir le **boulgour** dans les bols et garnir des **pois chiches braisés**. Émietter le **feta** sur les **pois chiches**. Napper 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-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 à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Réduire à feu moyen. Ajouter les **pois chiches**, la **pâte de cari**, la **base pour sauce tomate**, **½ c. à soupe de mélange d'épices à l'indienne**, **¾ tasse d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes), le **reste du concentré de bouillon** et la **moitié** de l'**ail**. Faire mijoter de 6 à 7 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **mélange** réduise légèrement. Retirer la poêle du feu. **Saler et poivrer**.

Ajouter les **crevettes** à la poêle contenant les **pois chiches** et faire mijoter jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites\*\*.