

Pois chiches braisés

avec feta et sauce toum citron et ail

Végé

30 minutes



Pois chiches



Boulgour



Mélange d'épices indien



Oignon jaune



Gousses d'ail



Poivron



Feta, en bloc



Concentré de bouillon de légumes



Base pour sauce tomate



Bébé épinards



Citron



Mayonnaise



Courgette



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 quant. d'ail à l'étape 4

(doubler pour 4 pers.):

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 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	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	½	1
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Courgette	200 g	400 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, les 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

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



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 quant. pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **boullgour**. Bien mélanger, couvrir, puis retirer la casserole du feu.
- Laisser reposer de 15 à 16 min ou jusqu'à ce que le **boullgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- **Saler**, puis séparer les **grains de boullgour** à la fourchette.



Préparer la sauce toum citron et ail

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise**, le **zeste de citron**, **½ c. à soupe de jus de citron** (doubler pour 4 pers.) et **¼ c. à thé d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quant. d'ail.)
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Préparer

- Entre-temps, éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Égoutter et rincer les **pois chiches**.



Terminer et servir

- Incorporer les **épinards** aux **pois chiches braisés**. Remuer de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Répartir le **boullgour** 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**.



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 pour 4 pers.) à la poêle chaude, puis les **oignons**, les **courgettes** et les **poivrons**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent, en remuant à l'occasion.
- Baisser à feu moyen. Ajouter les **pois chiches**, la **pâte de cari douce**, la **base pour sauce tomate**, le **mélange d'épices indien**, **¾ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers.), le **reste** du **concentré de bouillon** et la **moitié** de l'**ail**.
- Laisser mijoter de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **liquide** réduise légèrement.
- Retirer la poêle du feu.
- **Saler et poivrer**.

Le souper, c'est réglé!