

# 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 de sauce tomate



Bébés épinards



Citron



Mayonnaise



Courgette



Pâte de cari douce

## BONJOUR POIS CHICHES

*En plus de leur goût savoureux, les pois chiches sont une riche source de fibres qui vous rassasiera longtemps!*

# D'abord

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

## Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4 :

- 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	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 de 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Cuire le boullgour

- Dans une casserole moyenne, ajouter **½ tasse d'eau, ½ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.) et la **moitié du concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **boullgour**. Bien mélanger, puis couvrir et retirer la casserole du feu.
- Laisser reposer de 15 à 16 min, jusqu'à ce que le **boullgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- **Saler**, puis séparer les grains 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 la qté pour 4 pers.) et **¼ c. à thé d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



## Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** 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

- Dans la poêle contenant les **pois chiches braisés**, ajouter les **épinards**. Remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils tombent.
- Répartir le **boullgour** dans les bols, puis garnir des **pois chiches braisés**.
- Parsemer de **feta émiettée**. Couronner d'**un soupçon de sauce toum citron et ail**.

## Le souper, c'est réglé!



## Braiser les légumes et les pois chiches

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers), puis les **oignons**, les **courgettes** et les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent.
- Réduire à feu moyen. Ajouter les **pois chiches**, la **pâte de cari**, la **base de sauce tomate, ½ c. à soupe du mélange d'épices indien, ¾ tasse d'eau** (doubler les qtés pour 4 pers.), le **reste du concentré de bouillon** et la **moitié de l'ail**.
- Laisser mijoter de 6 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **liquide** réduise légèrement.
- Retirer la poêle du feu.
- **Saler et poivrer**, au goût.