

Pois chiches braisés

avec feta et sauce toum à l'ail

Végé

Épicée

30 minutes



Pois chiches



Boulgour



Oignon jaune



Gousses d'ail



Poivron



Feta, en bloc



Concentré de
bouillon de légumes



Base de sauce
tomate



Bébés épinards



Mayonnaise



Courgette



Pâte de cari épicée

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 (doubler la qté pour 4 pers.):

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 c. à thé

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, 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
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
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Courgette	200 g	400 g
Pâte de cari épicée 🌶️	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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @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 à l'ail

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise**, **½ c. à soupe d'eau** (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**.
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Égoutter, puis 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 que les **épinards** tombent.
- Répartir le **boullgour** dans les bols, puis garnir des **pois chiches braisés**.
- Parsemer de **feta émiettée**. Couronner d'**un soupçon de sauce toum à l'ail**.



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**, **¾ tasse d'eau** (doubler la qté 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.

Le souper, c'est réglé!