

# Ragoût au chorizo espagnol et aux pois chiches

avec poivrons et croûtons assaisonnés

Épicée (au goût)

Rapido

25 minutes



Chorizo, sans boyau



Pois chiches



Pain ciabatta



Carotte



Poivron



Bébés épinards



Flocons de piment



Mélange paprika  
fumé et ail



Concentré de  
bouillon de poulet



Tomates broyées à  
l'ail et aux oignons

BONJOUR CHORIZO

Une saucisse espagnole traditionnelle débordante de saveur!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

### Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 :

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, râpe à 4 côtés, tasses à mesurer, grande casserole

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Chorizo, sans boyau	250 g	500 g
Pois chiches	370 ml	740 ml
Pain ciabatta	1	2
Carotte	170 g	340 g
Poivron	160 g	320 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Flocons de piment 🌶️	¼ c. à thé	¼ c. à thé
Mélange paprika fumé et ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	370 ml	740 ml
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

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

## 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



## Préparer

- Peler, puis râper grossièrement la **carotte**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper ou déchirer la **ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (½ po).



## Terminer le ragoût

- Ajouter les **tomates broyées**, les **pois chiches** (avec leur liquide), le **concentré de bouillon** et **½ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen et laisser mijoter de 7 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement.
- Ajouter les **poivrons** et les **épinards**. **Saler et poivrer**, puis remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.



## Cuire les poivrons

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants. **Saler et poivrer**.
- Réserver les **poivrons** dans une assiette.



## Faire les croûtons assaisonnés

- Entre-temps, sur une plaque à cuisson, saupoudrer les **ciabattas** du **reste du mélange paprika fumé et ail** et arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 5 à 6 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **ciabattas** soient dorées.



## Commencer le ragoût

- Chauffer la même casserole à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **chorizo** et les **carottes**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **chorizo** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*.
- Ajouter la **moitié** du **mélange paprika fumé et ail** et **¼ c. à thé de flocons de piment**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



## Terminer et servir

- Répartir le **ragoût** dans les bols.
- Garnir de **croûtons assaisonnés**.

## Le souper, c'est réglé!