

Ragoût aux pois chiches et aux épinards

avec bocconcinis et pains naan à l'ail

Végé

Épicée (au goût)

30 minutes



Pois chiches



Échalote



Sauce aux piments
et à l'ail



Poivron



Persil



Mélange d'épices
marocaines



Tomates broyées



Bébés épinards



Bocconcinis



Pain naan



Gousses d'ail



Mélange d'épices
harissa



Concentré de
bouillon de légumes

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES HARISSA

Cet assaisonnement de piment parfumé et épicé est couramment utilisé dans la cuisine nord-africaine!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, grande poêle allant au four, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, tamis, petit bol, tasses à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pois chiches	398 ml	796 ml
Échalote	50 g	100 g
Sauce aux piments et à l'ail	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Poivron	320 g	640 g
Persil	7 g	7 g
Mélange d'épices marocaines	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomates broyées	388 ml	796 ml
Bébés épinards	56 g	113 g
Bocconcinis	100 g	200 g
Pain naan	2	4
Gousses d'ail	2	4
Mélange d'épices harissa	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de légumes	1	2
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

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement le **persil** et les **épinards**. Couper ou déchirer les **bocconcinis** en deux, puis **saler** et **poivrer**. Égoutter et rincer les **pois chiches**.



Faire griller le ragoût

Garnir le **ragoût aux pois chiches** de **bocconcinis**. Faire griller au **centre** du four de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que les **bocconcinis** fondent. (**REMARQUE** : À défaut d'une poêle allant au four, faire cuire à couvert sur la cuisinière à feu moyen, jusqu'à ce que les bocconcinis fondent, de 4 à 5 minutes.)



Faire cuire les légumes

Faire chauffer une grande poêle allant au four à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **échalotes** et les **poivrons**. Faire cuire de 4 à 5 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**. Ajouter le **mélange d'épices marocaines**, le **mélange d'épices harissa** et la **moitié** de l'**ail**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



Faire griller les pains

Pendant que le **ragoût** cuit, mélanger dans un petit bol le **reste** de l'**ail** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Badigeonner les **pains naan** d'**huile à l'ail**. Couper les **pains naan** en quartiers, puis les disposer sur une plaque à cuisson. Lorsque le **ragoût** est prêt, faire griller les **pains** au **centre** du four de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



Faire mijoter le ragoût

Ajouter les **pois chiches**, les **tomates broyées**, **½ c. à soupe** de **sauce aux piments et à l'ail** et **½ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la poêle contenant les **poivrons**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Faire mijoter à feu moyen de 7 à 8 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Ajouter la **moitié** du **persil** et les **épinards**. Remuer pendant 1 minute, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

Répartir le **ragoût aux pois chiches** dans les bols. Parsemer du **reste** du **persil**. Arroser du **reste** de la **sauce aux piments et à l'ail**, au goût. Servir avec les **pains naan à l'ail** en accompagnement.

Le repas est prêt!