

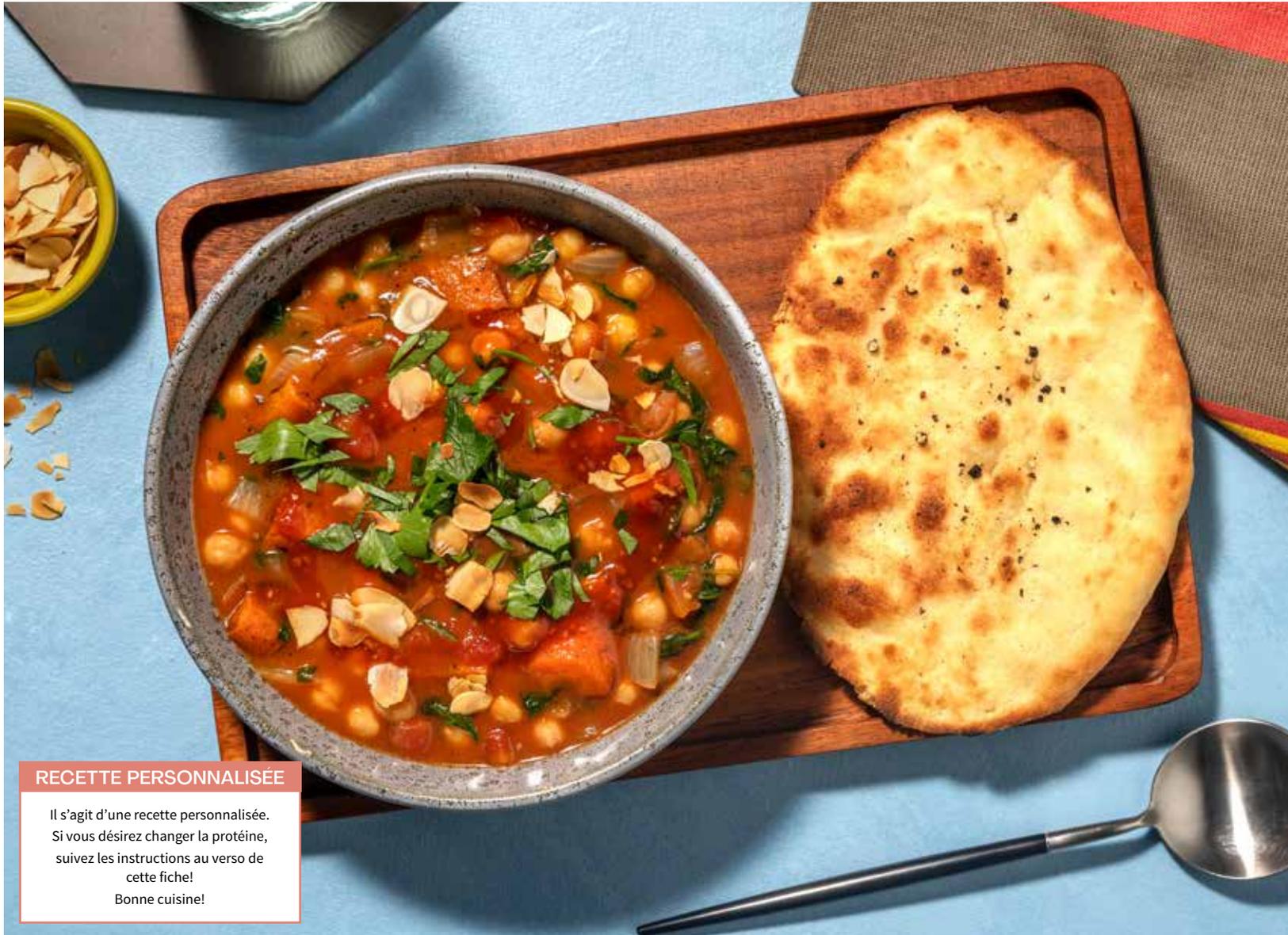
# Ragoût de carottes et de pois chiches à la perse

avec pains plats à l'ail grillés

Végé

Épicée (au goût)

35 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez changer la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Carotte



Poitrines de poulet



Assaisonnement  
moyen-oriental



Pains plats



Amandes, tranchées



Persil



Pois chiches



Bébés épinards



Purée d'ail



Tomates broyées



Oignon jaune



Concentré de  
bouillon de légumes



Sauce aux piments  
et à l'ail

BONJOUR PERSIL

Fraîche et verte, cette herbe donne de la couleur à tous les plats!

## D'abord

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

## Matériel requis

2 Plaques à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, pince de cuisine, petit bol, grande casserole

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Carotte	340 g	680 g
Poitrines de poulet	2	4
Assaisonnement moyen-oriental	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pains plats	2	4
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Persil	7 g	14 g
Pois chiches	398 ml	796 ml
Bébés épinards	56 g	113 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomates broyées	200 ml	398 ml
Oignon jaune	56 g	113 g
Concentré de bouillon de légumes	2	4
Sauce aux piments et à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'app.

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

Facebook Instagram Twitter @HelloFreshCA



## 1 Préparer et griller les amandes

- Peler puis couper les **carottes** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 2,5 cm (1 po).
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Hacher grossièrement les **épinards** et le **persil**.
- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter les amandes à la casserole sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **amandes** dans une assiette.



## 4 Terminer le ragoût

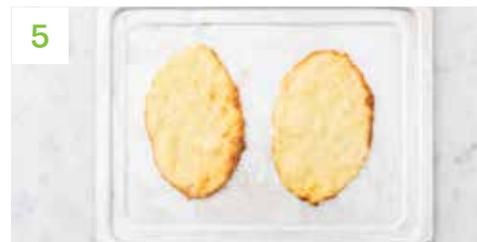
- Ajouter les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon** et les **pois chiches** avec leur **liquide**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire de 6 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaisse légèrement.
- Retirer du feu.
- Ajouter les **épinards**. Remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils tombent.
- **Saler et poivrer**, au goût.



## 2 Rôtir les carottes

- Entre-temps, sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **carottes** de **1 c. à soupe d'huile** et saupoudrer de **½ c. à soupe d'assaisonnement moyen-oriental** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 20 à 22 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **carottes** soient dorées et tendres.

Si vous avez choisi d'ajouter des **poitrines de poulet**, éponger le poulet avec du papier absorbant pendant que les **carottes** rôtissent. Saler et poivrer. Faites chauffer la même casserole (de l'étape 1) à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 personnes), puis le **poulet**. Cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, 1-2 min par côté. Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson non recouverte. Faire rôtir le **poulet** dans le bas du four jusqu'à ce qu'il soit bien cuit, 10-12 min.\*\*



## 5 Griller les pains plats

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) et le **reste** de la **purée d'ail**.
- Disposer les **pains plats** sur une autre plaque à cuisson non recouverte.
- Griller dans le **haut** du four de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
- À l'aide d'une pince de cuisine, retourner les **pains plats** avec précaution.
- Les badigeonner d'**huile à l'ail**, puis **saler et poivrer**.
- Les remettre dans le four de 2 à 3 min, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.



## 3 Commencer le ragoût

- Entre-temps, ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) dans la même casserole (celle de l'étape 1), puis tourner la casserole pendant 30 s, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Ajouter les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- **Saler et poivrer**.
- Ajouter le **reste** de l'**assaisonnement moyen-oriental** et la **moitié** de la **purée d'ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



## 6 Terminer et servir

- Couper les **pains plats** en quatre.
- Incorporer au ragoût les **carottes rôties** et la **moitié** du **persil**.
- Répartir le **ragoût** dans les bols.
- Arroser d'**un filet** de **sauce aux piments et à l'ail**, si désiré.
- Parsemer d'**amandes grillées** et du **reste** du **persil**.
- Servir les **pains plats** en accompagnement.

Trancher le **poulet** finement. Garnir le **ragoût** de **poulet**.

**Le souper, c'est réglé!**