



Ragoût de pois chiches et d'aubergines façon tajine avec pilaf aux raisins secs et aux amandes

Végé

35 minutes

+ Ajouter



Filets de poulet
310 g | 620 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Pois chiches
1 | 2



Mélange d'épices marocain
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Aubergine
½ | 1



Poivron
1 | 2



Oignon jaune
1 | 2



Base de sauce tomate
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Gousses d'ail
2 | 4



Persil
7 g | 14 g



Riz basmati
¾ tasse |
1 ½ tasse



Raisins secs sultana
28 g | 56 g



Amandes, tranchées
28 g | 56 g



Bouillon de légumes en poudre
2 c. à soupe |
4 c. à soupe

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.

1



Rôtir les légumes

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper la **moitié** de l'**aubergine** (l'aubergine entière pour 4 pers.) en morceaux de 2,5 cm (1 po). (**CONSEIL** : Éplucher l'aubergine avant de la couper, si désiré.)
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **poivrons** et les **aubergines** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 10 à 12 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.

2



Cuire le pilaf

- Entre-temps, chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Ajouter à la casserole chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **moitié** des **oignons**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Ajouter le **riz** et la **moitié** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme. Ajouter la **moitié** du **bouillon en poudre** et **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter les **raisins secs**. Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

3



Griller les amandes et préparer

- + Ajouter | **Filets de poulet**
- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **amandes** à la poêle 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 dans une assiette.
- Pendant que les **amandes** grillent, hacher grossièrement le **persil**.

4



Commencer le ragoût

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **reste** des **oignons**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Ajouter le **mélange d'épices marocain**, la **base de sauce tomate** et le **reste** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter les **pois chiches** et leur **liquide**.
- Décoller les **morceaux brunis** au fond de la poêle, puis porter à légère ébullition.

5



Terminer le ragoût

- Dans la poêle, ajouter les **légumes rôtis**, le **reste** du **bouillon en poudre** et **¾ tasse** (1 ¼ tasse) d'**eau**.
- Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen.
- Cuire à couvert de 10 à 12 min, en remuant l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** et les **pois chiches** soient tendres.
- **Saler** et **poivrer**. (**CONSEIL** : Si le ragoût est trop épais, ajouter de l'eau, ¼ tasse à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.)

6



Terminer et servir

- + Ajouter | **Filets de poulet**
- Dans la casserole contenant le **pilaf**, ajouter les **amandes rôties** et la **moitié** du **persil**, puis séparer le **riz** à la fourchette.
- Répartir le **pilaf** dans les assiettes. Garnir du **ragoût façon tajine**.
- Parsemer du **reste** du **persil**.

3 | Cuire les filets de poulet

+ Ajouter | Filets de poulet

Si vous avez ajouté les **filets de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler d'un côté de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner le **poulet**, puis couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud. Utiliser la même poêle pour cuire le **ragoût** à l'étape 4.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poulet

Garnir les assiettes de **poulet**.

* 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.

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



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.