

Ragôût de légumes et de lentilles façon harira avec pitas épicés et feta

VÉGÉ

30 minutes



Lentilles rouges



Pains pitas



Courgette



Échalote



Mélange d'épices marocain



Concentré de bouillon de légumes



Tomates en dés



Harissa



Feta, émietté



Coriandre

BONJOUR HARIRA

Recette inspirée par une soupe marocaine aux lentilles!

D'ABORD

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, passoire, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, papier parchemin

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Lentilles rouges	113 g	226 g
Pains pitas	2	4
Courgette	200 g	400 g
Échalote	50 g	100 g
Mélange d'épices marocain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Tomates en dés	398 ml	796 ml
Harissa 	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Coriandre	7 g	14 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Couper la **courgette** en quartiers sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer l'**échalote**. Hacher grossièrement la **coriandre**. À l'aide d'une passoire, rincer les **lentilles**. Couper **chaque pain pita** en quartiers, puis chaque quartier en deux pour obtenir **8 pointes** au total (16 pointes pour 4 personnes).



Terminer le ragoût

Dans la même poêle, ajouter les **lentilles**, les **tomates**, le **concentré de bouillon** et **1 ½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'eau bouillira, baisser à feu moyen. Faire cuire de 12 à 15 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **lentilles** ramollissent. Ajouter la **courgette** et faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. **Saler** et **poivrer**.



Faire cuire la courgette

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **courgette**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elle soit légèrement croquante. Retirer la poêle du feu et transférer la **courgette** dans une assiette.



Faire griller les pains pitas

Pendant que le **ragoût** mijote, disposer les **pointes de pain pita** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Arroser les **pointes de pain pita** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer du **reste du mélange d'épices marocain**. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four, jusqu'à ce que les **pains pitas** soient dorés et croustillants, de 4 à 5 minutes.



Commencer le ragoût

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**échalote**. **Saler**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant l'occasion, jusqu'à ce que le tout ramollisse. Ajouter la **harissa** et **2 c. à thé de mélange d'épices marocain** (doubler la quantité pour 4 personnes) et remuer pendant 1 minute jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



Terminer et servir

Répartir le **ragoût** dans les bols et saupoudrer de **feta** et de **coriandre**. Servir les **pointes de pita** épicé comme accompagnement à tremper.

Le repas est prêt!