

Ragoût de légumes et de lentilles façon harira avec quartiers de pitas épicés et feta

Végé

30 minutes



Lentilles rouges



Pains pitas



Courgette



Mélange d'épices marocain



Concentré de bouillon de légumes



Tomates broyées à l'ail et aux oignons



Mélange d'épices harissa



Feta, émietté



Oignon rouge, haché



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, tamis, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Lentilles rouges	1 tasse	2 tasses
Pains pitas	2	4
Courgette	400 g	800 g
Mélange d'épices marocain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	370 ml	740 ml
Mélange d'épices harissa	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Coriandre	7 g	14 g
Oignon rouge, haché	56 g	113 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 deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement la **coriandre**. Couper **chaque pain pita** en quartiers, puis chaque quartier en deux pour obtenir **8 pointes** au total (**REMARQUE** : Vous aurez 16 pointes pour 4 personnes). À l'aide d'un tamis, rincer les **lentilles** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.



Terminer le ragoût

Dans la même poêle, ajouter les **lentilles**, les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon** et **1 ½ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen. Faire cuire de 12 à 15 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **lentilles** ramollissent. Ajouter les morceaux de **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 les morceaux de **courgette**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Retirer la poêle du feu et transférer les morceaux de **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. 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**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôti au **centre** du four, en une seule couche, de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que les **pains pitas** soient dorés et croustillants.



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 les **oignons**. **Saler**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajouter le **mélange d'épices harissa** et **2 c. à thé** de **mélange d'épices marocain** (doubler la quantité pour 4 personnes). Poursuivre la cuisson pendant 1 minute en remuant souvent, 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 épiciées** comme accompagnement à tremper.

Le repas est prêt!