

Ragoût végétal aux lentilles façon harira

avec quartiers de naans assaisonnés et feta

Végé

Épicée

30 minutes



Lentilles rouges



Pain naan



Courgette



Oignon rouge, haché



Coriandre



Purée d'ail



Mélange d'épices marocaines



Concentré de bouillon de légumes



Tomates broyées



Mélange d'épices harissa



Feta, émietté

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 casserole

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|----------------------------------|--------------|--------------|
| Lentilles rouges | 1 tasse | 2 tasses |
| Pain naan | 2 | 4 |
| Courgette | 400 g | 800 g |
| Oignon rouge, haché | 113 g | 226 g |
| Coriandre | 7 g | 14 g |
| Purée d'ail | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Mélange d'épices marocaines | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Concentré de bouillon de légumes | 1 | 2 |
| Tomates broyées | 370 ml | 796 ml |
| Mélange d'épices harissa | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Feta, émietté | ¼ tasse | ½ tasse |
| 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

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement la **coriandre**. Couper **chaque pain naan en 8 quartiers de taille égale**. À l'aide d'un tamis, rincer les **lentilles** jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.



Terminer le ragoût

Dans la même casserole, ajouter les **lentilles**, les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon** et **2 tasses** d'eau (3 ½ tasses 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 **courgettes** et faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. **Saler** et **poivrer**, au goût. (**REMARQUE** : Pour un ragoût plus liquide, ajouter plus d'eau, ¼ tasse à la fois!)



Faire cuire la courgette

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **courgettes**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croquantes. Retirer la casserole du feu et transférer les **courgettes** dans une assiette.



Faire griller les naans

Pendant que le **ragoût** mijote, disposer les **quartiers de pains naan** sur une plaque à cuisson. Arroser les **naans** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer du **reste** du **mélange d'épices marocaines**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Disposer en une seule couche. Faire griller au **centre** du four de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que les **naans** soient dorés et croustillants.



Commencer le ragoût

Faire chauffer la même casserole 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 la **purée d'ail**, le **mélange d'épices harissa** et **2 c. à thé** de **mélange d'épices marocaines** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



Terminer et servir

Répartir le **ragoût** dans les bols et parsemer de **feta** et de **coriandre**. Servir les **quartiers de naans assaisonnés** comme accompagnement à tremper.

Le repas est prêt!