



Ragoût de légumes et de pois chiches à la perse

avec pains plats à l'ail grillés

Végé

Épicée (au goût)

35 minutes

+ Ajouter



Filet de poulet
310 g | 620 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 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



Pois chiches
1 | 2



Carotte
2 | 4



Assaisonnement
moyen-oriental
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Pain plat
2 | 4



Amandes,
tranchées
28 g | 56 g



Persil
7 g | 14 g



Courgette
1 | 2



Purée d'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Tomates broyées
à l'ail et aux
oignons
1 | 2



Oignon jaune
½ | 1



Concentré de
bouillon de
légumes
2 | 4



Sauce aux
piments et à l'ail
1 c. à soupe |
2 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer et griller les amandes

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

- Éplucher et couper les **carottes** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Égoutter les **pois chiches**, en réservant ¼ tasse (½ tasse) de **liquide**. Jeter le **reste** du **liquide**.
- Chauffer une grande casserole à feu moyen.
- 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 dans une assiette.

2



Rôtir les carottes

+ Ajouter | Filet de poulet

- Entre-temps, sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **carottes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et les saupoudrer de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de l'**assaisonnement moyen-oriental**.
- **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.

3



Commencer le ragoût

- Entre-temps, chauffer la même casserole (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé, puis ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Tournoyer pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **oignons** et les **courgettes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés.
- **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter le **reste** de l'**assaisonnement moyen-oriental** et la **moitié** de la **purée d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

4



Terminer le ragoût

- Ajouter les **tomates broyées**, les **concentrés de bouillon**, le **liquide réservé** et les **pois chiches**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter de 6 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement.
- Retirer du feu.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

5



Griller les pains plats

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et le **reste** de la **purée d'ail**.
- Badigeonner les **pains plats** d'**huile à l'ail**, puis **saler** et **poivrer**.
- Griller au **centre** du four de 2 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains plats** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

6



Terminer et servir

- Couper les **pains plats** en quatre.
- Ajouter 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.

2 | Rôtir le poulet

+ Ajouter | Filet de poulet

Si vous avez choisi d'ajouter les **filets de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Disposer les **filets de poulet** sur une plaque à cuisson non recouverte, puis arroser le **poulet** de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. Cuire dans le **bas** du four de 11 à 14 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Ajouter le **poulet cuit** au **ragoût**.

* 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.