

Ragoût de légumes façon pozole

avec protéines à base de plantes et graines de citrouille grillées

Végé

30 minutes



Galette à base de plantes



Croustilles de maïs



Tomates broyées



Maïs en grains



Graines de citrouille



Lime



Coriandre



Crème sure



Assaisonnement mexicain

BONJOUR GRAINES DE CITROUILLE

Ajoutez-les aux soupes et aux salades pour donner du croquant!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, zesteur, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Galette à base de plantes	2	4
Croustilles de maïs	85 g	170 g
Tomates broyées	200 ml	398 ml
Maïs en grains	113 g	227 g
Graines de citrouille	28 g	56 g
Lime	1	1
Coriandre	7 g	14 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer et faire la crème à la lime

- Détacher les **feuilles de coriandre** des branches. Hacher finement les **branches**, puis hacher grossièrement les **feuilles de coriandre**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la même qté pour 4 pers.). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Réserver la **moitié** des **croustilles de maïs** pour servir. Écraser le **reste** des **croustilles** dans le sac pour obtenir de grosses miettes.
- Dans un petit bol, ajouter la **crème sure**, la **moitié** du **zeste de lime** (toute la qté pour 4 pers.), **¼ c. à thé de sucre** et **1 c. à thé de jus de lime** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



4 Commencer le ragoût

- Chauffer la même casserole à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **galettes**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**.
- Ajouter l'**assaisonnement mexicain** et les **branches de coriandre**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter **2 ½ tasses d'eau** (4 ½ tasses pour 4 pers.), les **tomates broyées** et les **miettes de croustilles de maïs**. Porter à légère ébullition. Cuire de 7 à 10 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **croustilles de maïs** se dissolvent et que le **ragoût** épaississe légèrement. (**CONSEIL** : Si le temps le permet, laisser mijoter plus longtemps. Plus le ragoût cuira longtemps, plus il sera savoureux!)



2 Griller les graines de citrouille

- Chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Ajouter les **graines de citrouille** à la casserole sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de citrouille** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **graines de citrouille** dans une assiette.



5 Terminer le ragoût

- Ajouter le **maïs**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **ragoût** soit bien chaud.
- **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



3 Cuire le maïs

- Chauffer la même casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **maïs**. **Saler et poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit doré foncé.
- Transférer le **maïs** dans une assiette.



6 Terminer et servir

- Répartir le **ragoût** dans les bols.
- Couronner d'**un soupçon de crème à la lime**, puis parsemer de **graines de citrouille** et de **feuilles de coriandre**.
- Servir le **reste** des **croustilles de maïs** en accompagnement.
- Arroser du jus d'un **quartier de lime**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!