

Ragoût de lentilles assaisonnées

avec pommes, graines de citrouille et croûtons maison

Végé

30 minutes



Lentilles rouges



Pomme Gala



Oignon jaune



Pâte de cari douce



Mélange d'épices marocain



Concentré de bouillon de légumes



Pain ciabatta



Graines de citrouille



Coriandre



Bébés épinards



Carotte



Patate douce

BONJOUR LENTILLES

Riches en fibres et faibles en glucides, elles sont parfaites dans un ragoût!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Lentilles rouges	½ tasse	1 tasse
Pomme Gala	1	2
Oignon jaune	113 g	226 g
Pâte de cari douce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices marocain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de légumes	2	4
Pain ciabatta	1	2
Graines de citrouille	28 g	56 g
Coriandre	7 g	14 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Carotte	170 g	340 g
Patate douce	170 g	340 g
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



1 Faire les croûtons et griller les graines de citrouille

- Couper le **ciabatta** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **ciabattas** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 14 à 16 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **croûtons** soient dorés.
- À mi-cuisson, ajouter les **graines de citrouille** sur la plaque à cuisson. Griller les **graines de citrouille** et les **croûtons** le reste du temps de cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



4 Laisser mijoter le ragoût

- Dans la casserole contenant les **légumes**, ajouter les **lentilles**, le **concentré de bouillon** et **2 ¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, au goût. Porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter les **pommes**. Réduire à feu moyen. Couvrir et cuire de 8 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** et les **pommes** soient tendres. (**CONSEIL** : Pour un ragoût moins épais, ajouter de l'eau jusqu'à l'obtention de la consistance désirée. Pour un ragoût plus épais, poursuivre la cuisson à découvert.)



2 Préparer

- Entre-temps, peler et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler la **pomme**, l'évider, puis la couper en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).



5 Terminer le ragoût

- Incorporer les **épinards** et mélanger de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils tombent. **Saler** et **poivrer**, au goût.



3 Commencer le ragoût

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent légèrement.
- Ajouter les **patates douces**, les **carottes**, le **mélange d'épices marocain** et la **pâte de cari**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



6 Terminer et servir

- Répartir le **ragoût** dans les bols.
- Parsemer de **coriandre** et de **graines de citrouille**, puis garnir de **croûtons**.

Le souper, c'est réglé!