

Ragoût de lentilles du dimanche

avec pommes de terre et rôties à l'ail

Végé

30 minutes



Lentilles, en boîte



Mirepoix



Gousses d'ail



Concentré de bouillon de légumes



Pomme de terre Russet



Base de sauce tomate



Poireau, émincé



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth



Pain ciabatta



Crème sure



Bébés épinards

BONJOUR LENTILLES

Riches en fibres, faibles en glucides et parfaites pour les ragoûts!

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, épluche-légumes

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Lentilles, en boîte	398 g	796 g
Mirepoix	113 g	227 g
Gousses d'ail	3	6
Concentré de bouillon de légumes	2	4
Pomme de terre Russet	230 g	460 g
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Poireau, émincé	56 g	113 g
Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth	1 c. à thé	2 c. à thé
Pain ciabatta	2	4
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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 rôtir les pommes de terre

- Peler, puis couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **pommes de terre** de **½ c. à soupe** d'**huile**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées.



4 Cuire le ragoût

- Dans la casserole contenant les **légumes**, ajouter l'**ail** et la **base de sauce tomate**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés de **sauce tomate** et que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter les **lentilles** avec leur **liquide**, le **concentré de bouillon**, la **moitié** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth** et **1 tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement. (**CONSEIL** : Pour obtenir une consistance plus liquide, ajouter plus d'eau.)
- **Salier** et **poivrer**.



2 Préparer

- Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Couper les **ciabattas** en deux, puis les disposer sur une autre plaque à cuisson, côté coupé vers le haut.



5 Préparer les rôties à l'ail

- Entre-temps, dans une petite poêle chauffée à feu doux ou dans un bol allant au micro-ondes, fondre **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Incorporer le **reste** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**.
- Badigeonner les **ciabattas** de **beurre à l'ail et à l'aneth**, puis **salier** et **poivrer**.
- Griller les **ciabattas** dans le **haut** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les ciabattas pour ne pas les brûler!)



3 Cuire les légumes

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter la **mirepoix** et les **poireaux**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- **Salier** et **poivrer**.



6 Terminer le ragoût et servir

- Ajouter les **épinards** au **ragoût**. Remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils tombent.
- Ajouter les **pommes de terre** au **ragoût**, puis **salier** et **poivrer**, au goût.
- Répartir le **ragoût** dans les bols.
- Couronner d'un **souçon** de **crème sure**.
- Servir les **rôties à l'ail** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!