

Ragoût de pois chiches à la harissa

avec croustilles de pita épicées et feta

Végé

Épicée (au goût)

25 minutes



Pois chiches



Pains pitas



Courgette



Gingembre



Coriandre



Mélange d'épices marocain



Mélange d'épices façon harissa



Tomates broyées à l'ail et aux oignons



Feta, en bloc



Concentré de bouillon de légumes

BONJOUR ÉPICES FAÇON HARISSA

Cet assaisonnement de piment chili épicé est largement utilisé dans la cuisine nord-africaine!

D'ABORD

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : 1 c. à thé
- Moyen : 2 c. à thé
- Épicé : 1 c. à soupe

Matériel requis

Plaque à cuisson, râpe, cuillères à mesurer, papier parchemin, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pois chiches	370 ml	740 ml
Pains pita	2	4
Courgette	200 g	400 g
Gingembre	30 g	60 g
Coriandre	7 g	14 g
Mélange d'épices marocain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices façon harissa 	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	370 ml	740 ml
Feta, en bloc	100 g	200 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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

Partagez vos photos en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Couper la **courgette** sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou râper le **gingembre**. Hacher grossièrement la **coriandre**. Couper **chaque pain pita** en quartiers, puis chaque quartier en deux pour obtenir **8 pointes** au total. (REMARQUE : 16 pointes pour 4 personnes.)



Faire cuire la courgette

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



Commencer le ragoût

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), le **gingembre**, la **moitié du mélange d'épices marocain** et **2 c. à thé du mélange d'épices façon harissa**. Remuer pendant 1 minute, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)



Terminer le ragoût

Ajouter les **pois chiches** et leur **liquide**, les **tomates broyées** et le **concentré de bouillon**. Faire cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout épaississe légèrement, de 7 à 8 minutes. Ajouter les morceaux de **courgette** et faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. **Saler et poivrer**.



Préparer les croustilles de pita

Pendant que le **ragoût** mijote, disposer les **pointes de pain pita** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Arroser les **pointes de pain pita** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer du **reste du mélange d'épices marocain**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four, jusqu'à ce que les **pains pitas** soient dorés et croustillants, de 4 à 5 minutes.



Terminer et servir

Répartir le **ragoût** dans les bols. Parsemer de **feta émietté** et de **coriandre**. Servir les **pointes de pita épicé** comme accompagnement à tremper.

Le repas est prêt!