

Ragoût de pois chiches à la harissa

avec croustilles de pita assaisonnées et feta

Végé

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.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pois chiches	370 ml	740 ml
Pains pitas	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.)



Terminer le ragoût

Ajouter les **pois chiches** et leur **liquide**, les **tomates broyées** et le **concentré de bouillon**. Faire cuire de 7 à 8 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement. Ajouter les **courgettes** 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**, puis bien mélanger.



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 **courgettes**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croquantes. Retirer la poêle du feu et transférer les **courgettes** dans une assiette.



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. Disposer en une seule couche. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que les **pains pitas** soient dorés et croustillants.



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 le **mélange d'épices façon harissa**. Remuer pendant 1 minute, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



Terminer et servir

Répartir le **ragoût** dans les bols. Émietter le **feta** sur le dessus, puis parsemer de **coriandre**. Servir les **croustilles de pita assaisonnées** comme accompagnement à tremper.

Le repas est prêt!