

Ragoût de pois chiches à la harissa

avec croustilles de pain plat assaisonnées et feta

Végé

Épicée

Rapido

25 minutes



Pois chiches



Pain plat



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, râpe

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pois chiches	370 ml	740 ml
Pain plat	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*		
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

Partagez vos photos #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 râper le **gingembre**. Hacher grossièrement la **coriandre**. Couper **chaque pain plat** en **8 quartiers de grandeur égale**.



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.



Faire cuire les courgettes

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

Pendant que le **ragoût** mijote, disposer les **quartiers de pain plat** 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**. **Poivrer**, puis remuer pour bien enrober. Disposer en une seule couche. Faire cuire sur la grille du **haut** du four de 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que les **pains plats** 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**, le **mélange d'épices façon harissa** et **2 c. à soupe** du **mélange d'épices marocain** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, 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 pain plat assaisonnées** comme accompagnement à tremper.

Le repas est prêt!