

# Ragôût de pois chiches à la provençale

avec couscous aux herbes

Végé

35 minutes



Pois chiches



Couscous



Courgette



Carotte



Poivron



Oignon rouge



Persil et thym



Tomates broyées



Pesto de tomates séchées



Gousses d'ail

**BONJOUR POIS CHICHES**

*En plus de leur goût savoureux, les pois chiches sont une riche source de fibres qui vous rassasiera longtemps!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

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

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pois chiches	398 ml	796 ml
Couscous	½ tasse	1 tasse
Courgette	200 g	400 g
Carotte	170 g	340 g
Poivron	160 g	320 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Persil et thym	14 g	21 g
Tomates broyées	370 ml	796 ml
Pesto de tomates séchées	¼ tasse	½ tasse
Gousses d'ail	1	2
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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



## Préparer

- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Peler et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher finement le **persil**.
- Réserver la **moitié** des **branches de thym** (pour l'étape 3). Détacher du **reste** des **branches 1 c. à thé** de **feuilles de thym** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les hacher finement.
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Égoutter et rincer les **pois chiches**.



## Cuire le couscous

- Entre-temps, chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **reste** de l'**ail**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter **¾ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.
- Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les grains à la fourchette, puis incorporer **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) et la **moitié** du **persil**. **Saler** et **poivrer**, au goût.



## Commencer le ragoût

- Chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons** et les **carottes**. (**CONSEIL** : Il est possible d'utiliser de l'huile d'olive.) Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** et les **carottes** commencent à ramollir.
- Ajouter le **thym haché** et la **moitié** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épices** dégagent leur arôme.
- Ajouter les **pois chiches**, les **tomates broyées**, **¼ c. à thé** de **sel**, **½ c. à thé** de **sucre** et **½ tasse** d'**eau** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Poivrer**. Porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaisse légèrement.
- Retirer du feu et couvrir pour garder chaud.



## Terminer le ragoût

- Retirer les **branches de thym** du **ragoût** et les jeter.
- Incorporer au **ragoût** le **pesto de tomates séchées** et les **légumes rôtis**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



## Rôtir les légumes

- Entre-temps, sur une plaque à cuisson, arroser les **courgettes**, les **poivrons** et les **branches de thym réservées** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



## Terminer et servir

- Répartir le **couscous** dans les bols, puis garnir de **ragoût de pois chiches**.
- Parsemer du **reste** du **persil**.

Le souper, c'est réglé!