

Ragoût de pois chiches au 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 harissa



Tomates broyées



Feta, en bloc



Concentré de bouillon de légumes



Sel d'ail

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES HARISSA

Cet assaisonnement de piment chili aromatique et 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, râpe, cuillères à mesurer, papier parchemin, grande poêle antiadhésive

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 harissa	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomates broyées	370 ml	796 ml
Feta, en bloc	100 g	200 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
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, puis râper finement le **gingembre**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Couper **chaque pain plat** en **8 pointes égales**.



Terminer le ragoût

- Ajouter les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon**, les **pois chiches** (avec leur liquide), le **reste** du **sel d'ail** et **½ c. à thé** de **sucre** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 7 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement.
- Ajouter les **courgettes**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** soit bien chaud.



Cuire les courgettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **courgettes**. Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.
- Retirer la poêle du feu et transférer les **courgettes** dans une assiette.



Préparer les croustilles de pain plat assaisonnées

- Entre-temps, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pointes de pain plat** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis saupoudrer du **reste** du **mélange d'épices marocain**, **Poivrer**, puis remuer pour enrober. Disposer en une seule couche.
- Cuire dans le **haut** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que les **pointes** soient dorées et croustillantes.



Commencer le ragoût

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **gingembre**, le **mélange d'épices harissa** et **2 c. à thé** de **mélange d'épices marocain** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



Terminer et servir

- Répartir le **ragoût** dans les bols.
- Parsemer de **feta émietté** et de **coriandre**.
- Servir les **croustilles de pain plat assaisonnées** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!