

Ragoût de pois chiches et d'aubergine façon tajine avec pilaf aux raisins secs et aux amandes

Végé

35 minutes



Pois chiches



Mélange d'épices marocain



Aubergine



Poivron



Oignon jaune



Base de sauce tomate



Gousses d'ail



Persil



Riz basmati



Raisins secs sultana



Amandes, tranchées



Bouillon de légumes en poudre

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 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pois chiches	370 ml	740 ml
Mélange d'épices marocain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Aubergine	½	1
Poivron	160 g	320 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Gousses d'ail	2	4
Persil	7 g	14 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Raisins secs sultana	28 g	56 g
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Bouillon de légumes en poudre	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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



Rôtir les légumes

- Couper la **moitié** de l'**aubergine** en morceaux de 2,5 cm (1 po) (l'aubergine entière pour 4 pers.).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **poivrons** et l'**aubergine** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 10 à 12 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.



Commencer le tajine

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **reste** des **oignons**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Ajouter le **mélange d'épices marocain**, la **base de sauce tomate** et le **reste** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter les **pois chiches** et leur **liquide**. Décoller les **morceaux brunis** au fond de la poêle, puis porter à légère ébullition.



Cuire le pilaf

- Entre-temps, chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé.
- Pendant que la casserole chauffe, peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Ajouter à la casserole chaude **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis la **moitié** des **oignons**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Ajouter le **riz** et la **moitié** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 20 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter la **moitié** du **bouillon en poudre** et **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu élevé.
- Incorporer les **raisins secs**. Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Terminer le tajine

- Lorsque le tajine mijotera, ajouter les **légumes rôtis**, le **reste** du **bouillon en poudre** et **¾ tasse** d'**eau** (1 ¼ tasse pour 4 pers.). Porter à ébullition.
- Réduire à feu moyen. Cuire à couvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** et les **pois chiches** soient tendres.
- **Salier** et **poivrer**, au goût.



Griller les amandes et préparer

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.
- Pendant que les **amandes** grillent, hacher grossièrement le **persil**.



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **pilaf**, ajouter les **amandes** et la **moitié** du **persil**, puis séparer le **riz** à la fourchette.
- Répartir le **pilaf** dans les assiettes. Garnir de **tajine**. Parsemer du **reste** du **persil**.

Le souper, c'est réglé!