

Ragoût épicé aux pois chiches et aux épinards avec bocconcinis et naans à l'ail

Végé

Épicée (au goût)

30 minutes



Pois chiches



Échalote



Sauce aux piments
et à l'ail



Poivron



Persil



Mélange d'épices
marocain



Tomates broyées



Bébés épinards



Bocconcinis



Naan



Gousses d'ail



Mélange d'épices
harissa

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES HARISSA

Cet assaisonnement de piment chili est largement utilisé dans la cuisine nord-africaine!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 (doubler la qté pour 4 pers.):

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : 1 c. à thé
- Épicé : ½ c. à soupe

Matériel requis

Plaque à cuisson, grande poêle allant au four, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, tamis, petit bol, tasses à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pois chiches	398 ml	796 ml
Échalote	50 g	100 g
Sauce aux piments et à l'ail 🌶️	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Persil	7 g	7 g
Mélange d'épices marocain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomates broyées	398 ml	796 ml
Bébés épinards	56 g	113 g
Bocconcinis	100 g	200 g
Naan	2	4
Gousses d'ail	2	4
Mélange d'épices harissa	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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

- Évider, puis couper les **poivrons** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Couper ou déchirer les **bocconcinis** en deux, puis **saler** et **poivrer**.
- Égoutter et rincer les **pois chiches**.



Griller le ragoût aux pois chiches

- Garnir le **ragoût aux pois chiches** de **bocconcinis**.
- Griller au **centre** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **bocconcinis** fondent. (**REMARQUE** : À défaut d'une poêle allant au four, cuire à couvert sur la cuisinière à feu moyen de 4 à 5 min, jusqu'à ce que les bocconcinis fondent.)



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle allant au four à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **échalotes** et les **poivrons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants.
- **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter le **mélange d'épices marocain**, le **mélange d'épices harissa** et la **moitié** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



Griller les naans

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol le **reste** de l'**ail** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Étendre l'**huile à l'ail** sur les **naans**.
- Couper les **naans** en quartiers, puis les disposer sur une plaque à cuisson.
- Lorsque le **ragoût** sera prêt, griller au **centre** du four de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **naans** soient légèrement dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les naans pour ne pas les brûler!)



Mijoter le ragoût aux pois chiches

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter les **pois chiches**, les **tomates broyées**, **½ c. à thé** de **sucre**, **½ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.) et **½ c. à soupe** de **sauce aux piments et à l'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Laisser mijoter à feu moyen de 7 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter les **épinards** et la **moitié** du **persil**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.



Terminer et servir

- Répartir le **ragoût aux pois chiches** dans les bols.
- Parsemer du **reste** du **persil**.
- Arroser du **reste** de la **sauce aux piments et à l'ail** pour un goût plus relevé, si désiré!
- Servir les **naans à l'ail** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!