

Ribollita aux pois chiches

avec croûtons au parmesan

Végé

25 minutes



Pois chiches



Petit pain ciabatta



Champignons



Bébés épinards



Mirepoix



Tomates broyées à l'ail et aux oignons



Parmesan, râpé grossièrement



Assaisonnement italien



Sauce soja



Concentré de bouillon de légumes

BONJOUR RIBOLLITA

Ce ragoût de légumes épais et copieux avec du pain est un classique de la Toscane!

D'ABORD

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères et tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pois chiches	370 ml	740 ml
Petit pain ciabatta	1	2
Champignons	113 g	227 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Mirepoix	113 g	227 g
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	370 ml	740 ml
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca

1



Préparer

Trancher finement les **champignons**. Hacher grossièrement les **épinards**. Couper le **petit pain ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (½ po).

2



Faire cuire les légumes

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **champignons**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés, de 1 à 2 minutes. Ajouter la **mirepoix** et la **moitié** de l'**assaisonnement italien**. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.

3



Assembler le ragoût

Ajouter les **pois chiches** et leur **liquide**, les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon**, la **sauce soja** et **½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen et laisser mijoter le tout de 7 à 8 minutes, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement. (**REMARQUE** : Pour obtenir une consistance plus liquide, ajouter plus d'eau.) Incorporer les **épinards** et mélanger de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils tombent. **Saler et poivrer**.

4



Préparer les croûtons

Pendant que le **ragoût** mijote, sur une plaque à cuisson, arroser les morceaux de **pain ciabatta** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement italien**, puis bien mélanger. Disposer les morceaux de **pain** en une seule couche et les parsemer la **moitié** du **parmesan**. Faire cuire au **centre** du four de 4 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les morceaux de pain pour ne pas les brûler!)

5



Terminer et servir

Répartir le **ragoût** dans les bols. Parsemer du **reste** du **parmesan** et garnir de **croûtons**.

Le repas est prêt!