

Ragoût ribollita aux pois chiches

avec croûtons au parmesan et salade d'épinards

Végé

25 Minutes



Pois chiches



Petit pain ciabatta



Champignons



Bébés épinards



Mirepoix



Tomates broyées à l'ail et aux oignons



Parmesan, râpé



Assaisonnement italien



Vinaigre balsamique



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 à mesurer, grand bol, tasses à mesurer, fouet, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pois chiches	370 ml	740 ml
Petit pain ciabatta	1	2
Champignons	227 g	454 g
Bébés épinards	113 g	227 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
Vinaigre balsamique	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 #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

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



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). Saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement italien**, puis bien mélanger. Disposer les morceaux de **pain** en une seule couche et les parsemer de la **moitié** du **parmesan**. Faire rôtir au **centre** du four de 4 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les croûtons pour ne pas les brûler!)



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 de 2 à 3 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils commencent à être dorés. 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.



Préparer la salade

Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre restant** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis fouetter. Ajouter les **épinards restants** et la **moitié** des **croûtons**, puis bien mélanger.



Préparer le ragoût

Ajouter les **pois chiches** et leur **liquide**, les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon**, la **moitié** du **vinaigre** et **½ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen et laisser mijoter 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 hachés** et remuer de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils tombent. **Saler et poivrer**.



Terminer et servir

Répartir le **ragoût** dans les bols. Parsemer du **reste** du **parmesan** et garnir des **croûtons restants**. Servir avec la **salade** en accompagnement.

Le repas est prêt!