

# Ragoût ribollita aux pois chiches

avec croûtons au parmesan et salade d'épinards

Végé

25 minutes



Pois chiches



Pain ciabatta



Champignons



Bébés épinards



Oignon jaune



Carotte



Tomates broyées à l'ail et aux oignons



Parmesan, râpé grossièrement



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, épluche-légumes, cuillères à mesurer, grand bol, tasses à mesurer, fouet, grande casserole

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pois chiches	370 ml	740 ml
Pain ciabatta	1	2
Champignons	227 g	454 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Carotte	170 g	340 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, 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 joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## 1 Préparer

Trancher finement les **champignons**. Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Peler, puis couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demilunes de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement la **moitié** des **épinards**. Couper le **pain ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (½ po).



## 4 Préparer les croûtons

Pendant que le **ragoût** mijote, disposer les **morceaux de pain ciabatta** sur une plaque à cuisson et les arroser 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 griller 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!)



## 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 de 2 à 3 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils commencent à être dorés. Ajouter les **oignons**, les **carottes** et la **moitié** de l'**assaisonnement italien**. **Saler et poivrer**. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



## 5 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 remuer.



## 3 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) dans la casserole contenant les **légumes**. 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!