

Ragoût ribollita aux pois chiches

avec croûtons au parmesan et salade d'épinards

Végé

30 minutes



Pois chiches



Pain ciabatta



Champignons



Bébés épinards



Oignon jaune



Carotte



Tomates broyées



Parmesan, râpé grossièrement



Assaisonnement italien



Vinaigre balsamique



Concentré de bouillon de légumes



Purée d'ail

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 (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, 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	370 ml	796 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
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 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 joindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA

1



Préparer

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

4



Préparer les croûtons

- Entre-temps, sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser les **ciabattas** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) et saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement italien**, puis remuer pour enrober.
- Disposer en une seule couche, puis parsemer de la **moitié** du **parmesan**.
- Griller au **centre** du four de 3 à 6 min, jusqu'à ce que le **parmesan** soit doré. (**CONSEIL** : Surveiller les croûtons pour ne pas les brûler!)

2



Cuire les légumes

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **champignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer.
- Ajouter les **oignons**, les **carottes** et la **moitié** de l'**assaisonnement italien**. **Saler et poivrer**. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

5



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter le **reste** du **vinaigre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **reste** des **épinards** et la **moitié** des **croûtons**, puis bien mélanger.

3



Assembler le ragoût

- Dans la casserole contenant les **légumes**, ajouter les **pois chiches** et leur **liquide**, les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon**, la **purée d'ail**, la **moitié** du **vinaigre** et **½ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Porter à ébullition.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter de 7 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement. (**CONSEIL** : Pour obtenir une consistance plus liquide, ajouter plus d'eau.)
- Ajouter les **épinards hachés**. Remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils tombent.
- **Saler et poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!