

Ragoût au chorizo espagnol et aux pois chiches

avec chou frisé, poivrons et croûtons épicés

Rapido

Épicée (au goût)

25 Minutes



Chorizo, sans boyau



Poivron



Petit pain ciabatta



Pois chiches



Mirepoix



Flocons de piment



Chou frisé, haché



Mélange paprika fumé et ail



Concentré de bouillon de poulet



Tomates broyées

BONJOUR CHORIZO

Une saucisse espagnole traditionnelle assaisonnée de paprika et d'ail!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Chorizo, sans boyau	250 g	500 g
Poivron	160 g	320 g
Petit pain ciabatta	1	2
Pois chiches	370 ml	740 ml
Mirepoix	113 g	227 g
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé	1 c. à thé
Chou frisé, haché	56 g	113 g
Mélange paprika fumé et ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Tomates broyées	370 ml	740 ml
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

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

Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper le **pain ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans un bol moyen, ajouter les **morceaux de pain**, la **moitié** du **mélange paprika fumé et ail** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Terminer le ragoût

Ajouter les **tomates broyées**, les **pois chiches** (incluant leur liquide), le **concentré de bouillon** et **½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé. Réduire le feu à moyen et laisser mijoter de 7 à 8 minutes, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Ajouter les **poivrons** et le **chou frisé**. **Saler et poivrer**. Remuer pendant 1 minute, jusqu'à ce que le **chou frisé** tombe.



Faire cuire les poivrons

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **poivrons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler et poivrer**. Réserver les **poivrons** dans une assiette.



Préparer les croûtons

Pendant que le **ragoût** mijote, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **morceaux de pain**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Réserver les **croûtons** dans une assiette.



Commencer le ragoût

Faire chauffer la même casserole à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **chorizo** et la **mirepoix**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en brisant le **chorizo** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. Ajouter le **reste** du **mélange paprika fumé et ail** et **¼ c. à thé de flocons de piment**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



Terminer et servir

Répartir le **ragoût** dans les bols. Garnir de **croûtons assaisonnés**.

Le repas est prêt!