

Ragoût de lentilles et de pommes assaisonnées

avec graines de citrouille et croûtons maison

Végé

25 minutes



Lentilles rouges



Pomme Gala



Oignon jaune



Mélange d'épices à l'indienne



Mélange d'épices marocain



Concentré de bouillon de légumes



Pain ciabatta



Graines de citrouille



Coriandre



Bébés épinards



Carotte



Courge musquée, en cubes

BONJOUR LENTILLES

Riches en fibres et faibles en glucides elles sont parfaites dans un ragoût!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 245 °C (375°F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Lentilles rouges	½ tasse	1 tasse
Pomme Gala	1	2
Oignon jaune	113 g	226 g
Mélange d'épices à l'indienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices marocain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de légumes	2	4
Pain ciabatta	1	2
Graines de citrouille	28 g	28 g
Coriandre	7 g	7 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Carotte	170 g	340 g
Courge musquée, en cubes	170 g	340 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'app!

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 les croûtons et faire griller les graines de citrouille

Couper le **pain ciabatta** en morceaux de 2,5 cm (1 po), puis les disposer sur une plaque à cuisson. Arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et saupoudrer de **1 c. à thé de mélange d'épices à l'indienne** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire griller sur la grille du **haut** du four de 14 à 16 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **croûtons** soient dorés. Ajouter les **graines de citrouille** à mi-cuisson. Faire griller les **graines de citrouille** avec les **croûtons** pendant le reste du temps de cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



4 Faire mijoter le ragoût

Ajouter les **lentilles**, le **concentré de bouillon** et **2 ¾ tasses d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la casserole contenant les **légumes**. **Saler** et **poivrer**. Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen. Ajouter les **pommes**, couvrir et poursuivre la cuisson de 8 à 10 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



2 Préparer

Pendant que les **croûtons** grillent, peler, puis couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Peler et éviter la **pomme**, puis la couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement la **coriandre**.



5 Terminer le ragoût

Ajouter les **épinards** et remuer de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils tombent. (**CONSEIL** : Ajouter ¼ tasse d'eau si le ragoût de devient trop épais.) **Saler** et **poivrer** au goût.



3 Commencer le ragoût

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils aient légèrement ramolli. Ajouter la **courge**, les **carottes**, le **mélange d'épices marocain** et le **reste du mélange d'épices à l'indienne**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



6 Terminer et servir

Répartir le **ragoût** dans les bols. Parsemer de **coriandre** et de **graines de citrouille**, puis garnir de **croûtons**.

Le repas est prêt!