



# Ragoût de lentilles assaisonnées avec pommes, graines de citrouille et croûtons maison

Végé

30 minutes

+ Ajouter



Beyond Meat®

2 | 4

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://hellofresh.ca)



Lentilles rouges  
½ tasse | 1 tasse



Pomme Gala  
1 | 2



Oignon jaune  
1 | 2



Pâte de cari  
2 c. à soupe |  
4 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 | 56 g



Coriandre  
7 g | 14 g



Bébés épinards  
56 g | 113 g



Carotte  
1 | 2



Patate douce  
1 | 2

**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, des sulfites, des noix et du blé.

1



### Faire les croûtons et griller les graines de citrouille

- Avant de commencer, préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper la **ciabatta** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **ciabattas** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Griller dans le **haut** du four de 14 à 16 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **croûtons** soient dorés.
- À mi-cuisson, ajouter les **graines de citrouille** sur la plaque à cuisson.
- Griller les **graines de citrouille** et les **croûtons** le **reste** du temps de cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

2



### Préparer

- Entre-temps, éplucher et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Éplucher, évider, puis couper la **pomme** 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**.
- Éplucher, puis couper la **patate douce** en morceaux de 1,25 cm (½ po).

3



### Commencer le ragoût

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent légèrement.
- Ajouter les **patates douces**, les **carottes**, le **mélange d'épices marocain** et la **pâte de cari**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

4



### Laisser mijoter le ragoût

+ Ajouter | **Beyond Meat®**

- Dans la casserole contenant les **légumes**, ajouter les **lentilles**, le **concentré de bouillon** et **2 ¼ tasse** (4 ½ tasse) d'**eau**.
- **Saler** et **poivrer**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter les  **pommes**. Réduire à feu moyen.
- Couvrir et cuire de 8 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** et les  **pommes** soient tendres. (**CONSEIL** : Pour un ragoût moins épais, ajouter de l'eau jusqu'à l'obtention de la consistance désirée. Pour un ragoût plus épais, poursuivre la cuisson à découvert.)

5



### Terminer le ragoût

- Ajouter les **épinards** et continuer la cuisson de 1 à 2 min, en remuant, jusqu'à ce qu'ils tombent. **Saler** et **poivrer**.

6



### Terminer et servir

+ Ajouter | **Beyond Meat®**

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

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## 4 | Laisser mijoter le ragoût

+ Ajouter | **Beyond Meat®**

Si vous avez ajouté le **Beyond Meat®**, dans une grande poêle antiadhésive, chauffer **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** à feu moyen-élevé. Ajouter les **galettes**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en petits morceaux, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants\*\*. **Saler** et **poivrer**. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder au chaud.

## 6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Beyond Meat®**

Garnir les bols de **Beyond Meat®** au moment de servir.

\*\* Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.