



# Ragoût de lentilles aux tomates et aux épinards

avec riz basmati aux fines herbes

VÉGÉ

ÉPICÉE

35 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.  
Bon appétit!



Lentilles rouges



Riz basmati



Bébés épinards



Oignon, haché



Épices shawarma



Poivre de Cayenne



Gingembre



Ail



Persil



Sauce tomate



Concentré de bouillon de légumes



Tomate cerise



Vinaigre de vin rouge

**BONJOUR LENTILLES!**

Le saviez-vous? La Saskatchewan produit plus de 60 % des lentilles dans le monde!

## COMMENCER ICI

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

### Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 (doubler pour 4 pers) :

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

### Sortez

Presse-ail, tasses à mesurer, grande casserole, passoire, petit bol, zesteur, casserole moyenne, cuillères à mesurer

### Ingrédients

	2 pers	4 pers
Lentilles rouges	¾ tasse	1 ½ tasse
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Bébés épinards	113 g	227 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Épices shawarma	1 c. à table	2 c. à table
Poivre de Cayenne 🌶️	1 c. à thé	1 c. à thé
Gingembre	30 g	60 g
Ail	6 g	12 g
Persil	7 g	14 g
Sauce tomate	2 c. à table	4 c. à table
Concentré de bouillon de légumes	2	4
Tomate cerise	113 g	227 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à table	2 c. à table
Beurre non salé*	2 c. à table	4 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Pas inclus dans la boîte.

### Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

*Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.*

### Nous joindre

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



## 1. CUIRE LE RIZ

Porter à ébullition **1 ¼ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers) dans une casserole moyenne. Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



## 4. CUIRE LE RAGOÛT

Dans la même casserole, ajouter les **concentrés de bouillon**, les **lentilles** et **3 tasses d'eau** (doubler pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen-doux. Porter à légère ébullition, puis cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **lentilles** ramollissent, de 18 à 20 min. Ajouter les **épinards**. Mélanger jusqu'à ce que les **épinards** tombent, de 1 à 2 min. **Saler** et **poivrer**.



## 2. PRÉPARATION

Pendant que le **riz** cuit, rincer et égoutter les **lentilles**. Hacher grossièrement le **persil** et les **épinards**. Couper les **tomates** en deux. Peler, puis râper **1 c. à table** de **gingembre** (doubler pour 4 pers). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



## 5. PRÉPARER LA SALSA

Pendant que le **ragoût** cuit, mélanger le **vinaigre**, les **tomates** et la **moitié** du **persil** dans un petit bol. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



## 3. COMMENCER LE RAGOÛT

Chauffer une grande casserole à feu moyen. Ajouter **2 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers), puis les **oignons**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient ramollis, de 4 à 5 min. Ajouter l'**ail**, le **gingembre**, les **épices shawarma**, la **sauce tomate** et **½ de c. à thé** de **poivre de Cayenne**. (**NOTE** : se référer au guide pour le niveau d'épice.) Cuire en remuant souvent, de 1 à 2 min.



## 6. FINIR ET SERVIR

Séparer les **grains de riz** à la fourchette. Ajouter le **reste** de **persil** et **saler**. Bien mélanger. Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **ragoût épicé aux lentilles**. Répartir la **salsa** entre les bols et arroser du **liquide** restant dans le bol.

## Le souper, c'est réglé!