



# Ragoût de légumes et de pois chiches à la perse

## avec pains plats à l'ail grillés

Végé

35 minutes

Protéine personnalisable

+ 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://www.hellofresh.ca)

+ Ajouter



Poitrine de poulet en dés  
310 g | 620 g

+ Ajouter



Crevettes  
285 g | 570 g



Pois chiches  
1 | 2



Carotte  
2 | 4



Assaisonnement moyen-oriental

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Pain plat  
2 | 4



Amandes, tranchées  
28 g | 56 g



Persil  
7 g | 14 g



Courgette  
1 | 2



Purée d'ail  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Tomates broyées à l'ail et aux oignons  
1 | 2



Oignon jaune  
1 | 1



Concentré de bouillon de légumes  
2 | 4



Sauce aux piments et à l'ail  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

**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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



### Préparer et griller les amandes

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Éplucher et couper les **carottes** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier) en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Égoutter les **pois chiches**, en réservant ¼ tasse (½ tasse) de **liquide**. Jeter le reste du liquide.
- Chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Ajouter les **amandes** à la casserole sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.

2



### Rôtir les carottes

+ Ajouter | Crevettes

- Entre-temps, sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **carottes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et les saupoudrer de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de l'**assaisonnement moyen-oriental**.
- **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 20 à 22 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **carottes** soient dorées et tendres.

3



### Commencer le ragoût

+ Ajouter | Poitrine de poulet en dés

- Entre-temps, chauffer la même casserole (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé, puis ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Tournoyer pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **oignons** et les **courgettes**. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter le **reste** de l'**assaisonnement moyen-oriental** et la **moitié** de la **purée d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

4



### Terminer le ragoût

- Ajouter les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon**, le **liquide réservé** et les **pois chiches**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire de 6 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement.
- Retirer du feu.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

5



### Griller les pains plats

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et le **reste** de la **purée d'ail**.
- Disposer les **pains plats** sur une autre plaque à cuisson non recouverte, puis les badigeonner d'**huile à l'ail**. **Saler** et **poivrer**.
- Griller dans le **haut** du four de 2 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains plats** soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains plats pour ne pas les brûler!)

6



### Terminer et servir

- Couper les **pains plats** en quatre.
- Ajouter au **ragoût** les **carottes rôties** et la **moitié** du **persil**.
- Répartir le **ragoût** dans les bols.
- Arroser d'**un filet** de **sauce aux piments et à l'ail**, si désiré.
- Parsemer d'**amandes grillées** et du **reste** du **persil**.
- Servir les **pains plats** en accompagnement.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

## 2 | Rôtir les carottes et les crevettes

+ Ajouter | Crevettes

Si vous avez ajouté les **crevettes**, pendant que les **carottes** rôtissent, égoutter et rincer les **crevettes** à l'aide d'un tamis. Sécher avec un essuie-tout. Répartir les **crevettes** sur une plaque à cuisson non recouverte et arroser de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer** et remuer pour enrober. Rôtir dans le **bas** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses\*\*. Ajouter au **ragoût**.

## 3 | Commencer le ragoût

+ Ajouter | Poitrine de poulet en dés

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet en dés**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Ajouter à la casserole le **poulet**, les **oignons** et les **courgettes** et cuire de 4 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

\* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

\*\* Cuire jusqu'à ce que température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).