



Ragoût de légumes et de pois chiches à la perse

avec pains plats à l'ail grillés

Épicée (au goût)

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

+ Ajouter



Filets de poitrine de poulet *
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.

4



Terminer le ragoût

+ Ajouter | Crevettes

- 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.

2



Rôtir les carottes

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

+ 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.

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 au **centre** du four de 2 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains plats** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

3



Commencer le ragoût

- 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**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés.
- **Saler et poivrer**.
- Ajouter le **reste** de l'**assaisonnement moyen-oriental** et la **moitié** de la **purée d'ail**. Continuer de cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- 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 cuire le poulet

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Si vous avez choisi les **filets de poitrines de poulet**, les sécher à l'aide d'un essuie-tout puis **saler et poivrer**. Réchauffer la même casserole (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé, puis ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et le **poulet**. Saisir jusqu'à ce que les **filets** soient doré-foncés et bien cuits, 3 à 4 min par côté**. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder au chaud.

2 | Rôtir les carottes et préparer les crevettes

+ Ajouter | Crevettes

Si vous avez ajouté des **crevettes**, égoutter et rincer les **crevettes** à l'aide d'un tamis, puis les sécher à l'aide d'un essuie-tout. **Saler et poivrer**.

4 | Terminer le ragoût

+ Ajouter | Crevettes

Ajouter les **tomates broyées**, les **crevettes**, 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 et que les **crevettes** soient bien cuites**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Garnir le **ragoût** de **filets de poulet** au moment de servir.

* 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 la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).