



Ragoût végé aux lentilles façon harira

avec quartiers de pains plats grillés et feta

Végé

Épicée

30 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



Lentilles rouges
1 tasse | 2 tasses



Pain plat
2 | 4



Courgette
2 | 4



Mirepoix
113 g | 227 g



Coriandre
7 g | 14 g



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



Mélange d'épices marocain
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Bouillon de légumes en poudre
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



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



Mélange d'épices façon harissa
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Feta, émietté
¼ tasse |
½ tasse

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

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Couper **chaque pain plat** en 8 quartiers.
- À l'aide d'un tamis, rincer les **lentilles** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.

2



Cuire les courgettes

- + Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**
- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **courgettes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.
- Retirer du feu, puis **saler** et **poivrer**. Transférer les **courgettes** dans une assiette.

3



Commencer le ragoût

- Chauffer la même casserole à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **mirepoix**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **mirepoix** ramollisse.
- Ajouter la **purée d'ail**, le **mélange d'épices façon harissa** et le **mélange d'épices marocain**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

4



Terminer le ragoût

- + Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**
- + Ajouter | **Crevettes**
- Dans la même casserole, ajouter les **lentilles**, les **tomates broyées**, le **bouillon en poudre** et **2 tasses** (3 ½ tasses) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Cuire de 12 à 15 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **lentilles** ramollissent.
- Ajouter les **courgettes**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. **Poivrer**. (**CONSEIL** : Si vous préférez un ragoût moins épais, ajoutez plus d'eau, ¼ tasse à la fois.)

5



Griller les quartiers de pains plats

- Pendant que le **ragoût mijote**, ajouter les **quartiers de pains plats** sur une plaque à cuisson non recouverte et les arroser de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer les **quartiers de pains plats** en une seule couche. Rôtir au **centre** du four de 4 à 5 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

6



Terminer et servir

- Répartir le **ragoût** dans les bols, puis parsemer de **feta** et de **coriandre**.
- Servir les **quartiers de 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 | Cuire le poulet et les courgettes

+ Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**

Si vous avez ajouté les **filets de poitrine de poulet**, sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Cuire les **courgettes** en augmentant l'**huile** à **1 c. à soupe** (2 c. à soupe). Cuire de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **courgettes** soient tendres et que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.

4 | Terminer le ragoût

+ Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**

Ajouter le **poulet** au **ragoût** avec les **courgettes**.

4 | Terminer le ragoût

+ Ajouter | **Crevettes**

Si vous avez ajouté les **crevettes**, les égoutter et les rincer à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Ajouter les **crevettes** au **ragoût** avec les **courgettes**. Cuire de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

* 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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.