



# Ragoût copieux aux légumes

## avec pois chiches et tourbillon de pesto aux herbes

Repas futé

Végé

25 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet  
2 | 4

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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)



Pois chiches  
1 | 2



Mirepoix  
113 g | 227 g



Courgette  
1 | 2



Pesto au basilic  
¼ tasse | ½ tasse



Persil  
7 g | 14 g



Parmesan, râpé  
grossièrement  
¼ tasse | ½ tasse



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



Tomate  
1 | 2



Bébés épinards  
56 g | 113 g



Gousses d'ail  
2 | 4



Tartinade à l'ail  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Sel d'ail  
1 c. à thé |  
2 c. à thé

**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, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper la **courgette** en quatre sur la longueur, puis en quartiers de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).

2



## Cuire la mirepoix

- Chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Ajouter la **tartinade à l'ail**, puis la **mirepoix**. Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.

3



## Commencer le ragoût

- Dans la casserole, ajouter l'**ail** et les **tomates**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter le **bouillon en poudre** et les **pois chiches** avec leur **liquide**. Continuer de cuire pendant 30 s, en décollant les morceaux brunis au fond de la casserole.

4



## Cuire les courgettes

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Ajouter **1 ½ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** dans la casserole, puis porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter les **courgettes** et le **reste** du **sel d'ail**. Réduire à feu moyen. Cuire à couvert de 8 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

5



## Préparer le mélange de pesto et terminer le ragoût

- Entre-temps, hacher finement le **persil**.
- Dans un petit bol, ajouter le **pesto**, la **moitié** du **persil** et la **moitié** du **parmesan**.
- Lorsque les **légumes** seront tendres, ajouter les **épinards** et le **reste** du **persil**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. Retirer du feu. **Poivrer**, puis bien mélanger. (**CONSEIL** : Pour un ragoût moins épais, ajouter plus d'eau, ¼ tasse à la fois.)

6



## Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Répartir le **ragoût** dans les bols.
- Ajouter le **mélange de pesto** à **chaque portion**, puis créer un tourbillon. Parsemer du **reste** du **parmesan**.

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

## 3 | Cuire les courgettes

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout pendant la cuisson des **courgettes**. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Poêler d'un côté de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Retourner, puis couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

## 6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Trancher finement le **poulet**. Garnir les bols de **poulet**.

\* 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.