



Ragoût de patates douces aux arachides avec haloumi saisi et coriandre fraîche

Spécial Végé

Épicée

35 minutes



Patate douce
2 | 4



Haloumi
1 | 2



Arachides,
hachées
28 g | 56 g



Beurre
d'arachides
1 | 2



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



Coriandre
7 g | 14 g



Concentré de
bouillon de
légumes
2 | 4



Crème
113 ml | 237 ml



Pain plat
2 | 4



Échalote
2 | 4



Gousses d'ail
2 | 4



Petits pois
113 g | 227 g

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 l'**haloumi** en cubes de 2,5 cm (1 po).
- À l'aide d'un tamis, rincer l'**haloumi** à l'eau froide, puis le sécher avec un essuie-tout.
- Éplucher et couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.

2



Commencer le ragoût

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **échalotes**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles ramollissent légèrement.
- Ajouter le **mélange d'épices indien** et l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

3



Préparer la base du ragoût

- Entre-temps, ajouter à un bol moyen le **beurre d'arachides**, le **concentré de bouillon** et **1 tasse** (2 tasses) d'**eau chaude**. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

4



Cuire le ragoût

- À la casserole contenant les **échalotes**, ajouter les **patates douces**, la **base de soupe** et **1 tasse** (1 ½ tasse) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. **Saler et poivrer**.
- Cuire à couvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres.

5



Frir l'haloumi et les pains plats

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter l'**haloumi** à la poêle sèche. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Pour 4 pers., cuire en plusieurs étapes.) Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**haloumi** soit doré. Transférer l'**haloumi** dans une assiette. Réserver.
- Essuyer la poêle avec précaution.
- Chauffer la même poêle à feu moyen, puis ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**. Ajouter les **pains plats** et cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient grillés. (**REMARQUE** : Chauffer les pains plats un à la fois, en utilisant 1 c. à soupe de beurre pour chacun.)

6



Terminer le ragoût et servir

- Ajouter les **pois** et la **crème** à la grande casserole. Cuire à découvert pendant 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pois** soient bien chauds.
- Couper les **pains plats** en quatre.
- Répartir le **ragoût de patates douces aux arachides** dans les bols et garnir d'**haloumi**.
- Parsemer de **coriandre** et d'**arachides**.
- Servir les **pains plats** en accompagnement.