



Pois chiches et aubergines braisés à la harissa et à la figue

avec couscous aux amandes et sauce au yogourt

Végé

30 minutes

+ Ajouter



Filets de poitrine de poulet +
310 g | 620 g

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



Pois chiches
1 | 2



Couscous
½ tasse | 1 tasse



Bébés épinards
56 g | 113 g



Oignon jaune
1 | 2



Persil
7 g | 14 g



Aubergine
½ | 1



Sauce au yogourt
3 c. à soupe |
6 c. à soupe



Base de sauce
tomate
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Amandes,
tranchées
28 g | 56 g



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



Tartinade de
figues
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Mélange d'épices
façon harissa
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



Griller les amandes et commencer la préparation

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

- Disposer les **amandes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Griller au **centre** du four de 3 à 4 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. Transférer dans une assiette. Réserver la plaque à cuisson.
- Pendant que les **amandes** grillent, peler et couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Couper la **moitié** de l'**aubergine** (l'**aubergine** entière) en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). (**CONSEIL** : Peler l'aubergine avant de la couper, si désiré.)

2



Rôtir l'aubergine

- Sur la plaque à cuisson utilisée pour griller les amandes, arroser l'**aubergine** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices façon harissa**. **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 10 à 14 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que l'**aubergine** soit tendre et dorée. (**Remarque** : L'aubergine finira de cuire à l'étape 5.)

3



Terminer la préparation

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Égoutter les **pois chiches** en réservant le **liquide**.

4



Cuire le couscous et commencer le braisé

- Dans une casserole moyenne, ajouter la **moitié** du **bouillon en poudre**, **2/3 tasse** (1 1/3 tasse) d'**eau** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.
- Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les **grains** à la fourchette.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, les **pois chiches** et les **oignons**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient tendres.

5



Terminer le braisé

- Saupoudrer les **pois chiches** et les **légumes** du **mélange d'épices façon harissa**. Remuer pour enrober.
- Réduire à feu moyen. Ajouter la **base de sauce tomate**, le **reste** du **bouillon en poudre**, l'**aubergine rôtie**, la **moitié** de la **tartinade de figues** (toute la qté pour 4 pers.), **1/2 tasse** (1 tasse) d'**eau** et **1/4 tasse** (1/2 tasse) du **liquide** des **pois chiches**.
- Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **braisé** épaississe légèrement. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus de liquide des pois chiches, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, si désiré.)

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- Retirer le **braisé** du feu. Ajouter les **épinards**. **Saler** et **poivrer**. Remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Ajouter les **amandes** et la **moitié** du **persil** dans le **couscous**.
- Répartir le **couscous** et le **braisé** dans les bols. Arroser d'un **filet** de **sauce au yogourt** et parsemer du **reste** du **persil**.

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

3 | Terminer la préparation

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Si vous avez ajouté les **filets de poitrine de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir les **filets** de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et entièrement cuits**. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder au chaud. Utiliser le même poêle à l'étape 4.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine 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).