



# Ragoût aux pois chiches et aux poivrons aux épices indiennes

## avec riz aux épinards et pains plats grillés

Végé

25 minutes

+ Ajouter



Filets de poitrine de poulet  
310 g | 620 g

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://www.hellofresh.ca)



Pois chiches  
1 | 2



Riz basmati  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Pain plat  
2 | 4



Mirepoix  
113 g | 227 g



Poivron  
1 | 2



Bébé épinards  
56 g | 113 g



Crème  
56 ml | 113 ml



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



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



Purée de gingembre et d'ail  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



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



Mélange d'épices indien  
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

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

- Dans une casserole moyenne, ajouter la moitié du **bouillon de légumes en poudre**, **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**.

2



### Cuire le riz et rôtir les poivrons

- Lorsque l'**eau** bouillira, ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Laisser mijoter à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.
- Pendant que le **riz** cuit, arroser les **poivrons** de ½ **c. à soupe** d'**huile** sur une plaque à cuisson non recouverte. **Saler et poivrer**. Remuer pour enrober. Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants et dorés.

3



### Commencer le ragoût

- + Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**
- Chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et la **mirepoix**. **Saler et poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **mirepoix** soit légèrement croquante.

4



### Laisser mijoter le ragoût

- Ajouter la **purée de gingembre et d'ail** et le **mélange d'épices indien**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter les **pois chiches** avec leur **liquide**, la base de **sauce tomate**, la **crème**, le **reste du bouillon en poudre** et ½ **tasse** (⅔ tasse) d'**eau**.
- Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen-doux. Cuire de 4 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement.

5



### Rôtir les pains plats

- Pendant que le **ragoût** mijote, dans un petit bol allant au four, chauffer **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Griller les **pains plats** directement dans le **haut** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (CONSEIL : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Retirer du four, puis badigeonner de **beurre fondu**.

6



### Terminer et servir

- + Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**
- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter les **épinards** et remuer pendant 1 min, jusqu'à ce qu'ils tombent.
- Ajouter les **poivrons** au **ragoût**. **Saler et poivrer**, au goût. Bien mélanger.
- Répartir le **riz** et le **ragoût** dans les bols. Arroser d'**un filet** de **sauce au yogourt**.
- Déchirer ou couper le **pain plat** en pointes et servir en accompagnement.

### 3 | Commencer le ragoût et cuire le poulet

+ 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-élevé. Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **filets de poitrine de poulet**. Saisir 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 chaud.

### 6 | Terminer et servir

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

Trancher finement le **poulet**. Répartir le **riz**, le **ragoût** et le **poulet** dans les bols.

\* 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.