



Ragoût au chorizo et aux pois chiches à l'espagnole

avec poivrons et rôties assaisonnées

Épicée

25 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

Dinde hachée 250 g | 500 g
 Beyond Meat® 2 | 4
 Chorizo, sans boyau 500 g | 1000 g



Chorizo, sans boyau
250 g | 500 g



Pois chiches
1 | 2



Pain ciabatta
1 | 2



Carotte
1 | 2



Poivron
1 | 2



Jeunes épinards
56 g | 113 g



Flocons de piment
1 c. à thé | 1 c. à soupe



Mélange paprika fumé et ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



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



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



Gousses d'ail
1 | 2

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.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 :**
 - Doux : ¼ c. à thé
 - Moyen : ½ c. à thé
 - Épicé : 1 c. à thé

- Éplucher, puis râper grossièrement la **carotte**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **ciabatta** en deux.

2



Commencer le ragoût

- 🔄 **Changer** | **Dinde hachée**
- 🔄 **Changer** | **Beyond Meat®**
- 🔄 **Doubler** | **Chorizo, sans boyau**

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **chorizo**, les **poivrons** et les **carottes**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant le **chorizo** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) du **mélange paprika fumé et ail** et ¼ **c. à thé** de **flocons de piment**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

3



Terminer le ragoût

- Ajouter les **tomates broyées**, les **pois chiches** avec leur **liquide**, le **bouillon en poudre** et ⅓ **tasse** (½ tasse) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen et laisser mijoter de 7 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement.
- Ajouter les **épinards**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. (**CONSEIL** : Pour un ragoût moins épais, ajouter plus d'eau, de 1 à 2 c. à soupe à la fois.)

4



Préparer les rôties assaisonnées

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol le **reste** du **mélange paprika fumé et ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Déposer les **moitiés** de **ciabatta**, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte. Badigeonner les côtés coupés du mélange d'**huile**.
- Griller au **centre** du four de 5 à 6 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **ciabattas** soient dorées.

5



Terminer et servir

- Répartir le **ragoût** dans les bols.
- Servir les **rôties** assaisonnées en accompagnement.

2 | Commencer le ragoût

- 🔄 **Changer** | **Dinde hachée**

Si vous avez choisi la **dinde**, ajouter à la poêle, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **dinde**. Cuire la **dinde** de la même façon que la recette vous indique de cuire le **chorizo****.

2 | Commencer le ragoût

- 🔄 **Changer** | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, cuire de 5 à 6 min de la même façon que le **chorizo**, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**.

2 | Commencer le ragoût

- 🔄 **Changer** | **Chorizo, sans boyau**

Si vous avez doublé le **chorizo**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de chorizo**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).