



# Ragoût de lentilles super rapide à la saucisse italienne épicée

avec feta et pesto au basilic

Épicée

15 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](https://www.hellofresh.ca)

Dinde hachée  
250 g | 500 g



Saucisse italienne douce, sans boyau  
250 g | 500 g



Lentilles, en boîte  
1 | 2



Poivron  
1 | 2



Mirepoix  
113 g | 227 g



Feta, émietté  
¼ tasse | ½ tasse



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



Pesto au basilic  
¼ tasse | ½ tasse



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



Flocons de piment  
¼ c. à thé | ½ 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.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).

2



## Cuire la saucisse et les légumes

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **saucisse**, les **poivrons** et la **mirepoix**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **saucisse** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée\*\*. **Saler et poivrer**.

3



## Préparer le ragoût

- Ajouter les **tomates broyées**, le **bouillon en poudre**, les **lentilles** avec leur **liquide**, ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **flocons de piment** et ½ **tasse** (1 tasse) d'**eau**. Porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement. (**CONSEIL** : Décoller les morceaux brunis au fond de la casserole; cela rehaussera la saveur du ragoût.)

4



## Terminer et servir

- Répartir le **ragoût** dans les bols.
- Couronner d'**un soupçon** de **pesto**, en dessinant un cercle.
- Parsemer de **feta** et de plus de **flocons de piment**, au goût.

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

## 2 | Cuire la dinde et les légumes

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, lorsque la poêle est chaude, ajouter la **dinde**, les **poivrons** et le **mirepoix**. **Saler et poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce que les **légumes** aient ramolli et que la **dinde** soit entièrement cuite\*\*. Suivre le reste de la recette telle qu'elle est écrite.