



Ragoût de légumes et de pois chiches à la perse

avec pains plats à l'ail grillés

Végé

Épicée

35 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet
2 | 4

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



Carotte
2 | 4



Assaisonnement
moyen-oriental
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Pain plat
2 | 4



Amandes,
tranchées
28 g | 56 g



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



Courgette
1 | 2



Purée d'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



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



Oignon jaune
½ | 1



Concentré de
bouillon de
légumes
2 | 4



Sauce aux
piments et à l'ail
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, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer et griller les amandes

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

- Éplucher et couper les **carottes** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Égoutter les **pois chiches**, en réservant ¼ **tasse** (½ tasse) de **liquide**. Jeter le reste du liquide.
- Chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Ajouter les **amandes** à la casserole sèche.
- Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **amandes grillées** dans une assiette.

2



Rôtir les carottes

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Entre-temps, sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **carottes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et les saupoudrer de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de l'**assaisonnement moyen-oriental**.
- **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 20 à 22 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **carottes** soient dorées et tendres.

3



Commencer le ragoût

- Entre-temps, chauffer la même casserole (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé, puis ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Tournoyer pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **oignons** et les **courgettes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés.
- **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter le **reste** de l'**assaisonnement moyen-oriental** et la **moitié** de la **purée d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

4



Terminer le ragoût

- Ajouter les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon**, le **liquide réservé** et les **pois chiches**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire de 6 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement.
- Retirer du feu.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

5



Griller les pains plats

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et le **reste** de la **purée d'ail**.
- Badigeonner les **pains plats** d'**huile à l'ail**, puis **saler** et **poivrer**.
- Griller au **centre** du four de 2 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains plats** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

6



Terminer et servir

- Couper les **pains plats** en quatre.
- Ajouter les **carottes rôties** au **ragoût**, puis mélanger.
- Répartir le **ragoût** dans les bols.
- Arroser d'un **filet** de **sauce aux piments et à l'ail**, si désiré.
- Parsemer d'**amandes grillées**.
- Arroser d'un **filet** de **sauce au yogourt**.
- Servir les **pains plats** en accompagnement.

2 | Cuire le poulet

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout pendant que les **carottes** rôtissent. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.

* 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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR, pour nous faire part de vos commentaires.