

Pois chiches braisés

avec feta et sauce toum à l'ail

Végé

Épicée

30 minutes



Pois chiches



Boulgour



Oignon jaune



Gousses d'ail



Poivron



Feta, en bloc



Concentré de
bouillon de légumes



Base de sauce
tomate



Bébés épinards



Mayonnaise



Courgette



Pâte de cari

BONJOUR POIS CHICHES

En plus de leur goût savoureux, les pois chiches sont une riche source de fibres qui vous rassasiera longtemps!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4 :

- Doux : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
- Moyen : ½ c. à thé (1 c. à thé)
- Relevé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pois chiches	370 ml	740 ml
Boullgour	½ tasse	1 tasse
Oignon jaune	56 g	113 g
Gousses d'ail	2	4
Poivron	160 g	320 g
Feta, en bloc	100 g	200 g
Concentré de bouillon de légumes	2	4
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Courgette	200 g	400 g
Pâte de cari 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA

1



Cuire le boullgour

- Dans une casserole moyenne, ajouter ½ tasse (1 tasse) d'eau, ½ c. à thé (1 c. à thé) de sel et la moitié du concentré de bouillon. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le boullgour. Bien mélanger, puis couvrir et retirer la casserole du feu.
- Laisser reposer de 15 à 16 min, jusqu'à ce que le boullgour soit tendre et que le liquide ait été absorbé.
- Saler, puis séparer les grains à la fourchette.

4



Préparer la sauce toum à l'ail

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la mayonnaise, ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'eau et ¼ c. à thé d'ail. (REMARQUE : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)
- Saler et poivrer, puis bien mélanger.
- Hacher grossièrement les épinards.

2



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le poivron en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la courgette en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler l'oignon, puis couper la moitié (l'oignon entier) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'ail.
- Égoutter et rincer les pois chiches.

5



Terminer et servir

- Dans la poêle contenant les pois chiches braisés, ajouter les épinards. Remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils tombent.
- Répartir le boullgour dans les bols, puis garnir de pois chiches braisés.
- Parsemer de feta émiettée. Couronner d'un soupçon de sauce toum à l'ail.

3



Braiser les légumes et les pois chiches

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile, puis les oignons, les courgettes et les poivrons. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les légumes ramollissent.
- Réduire à feu moyen. Ajouter les pois chiches, la pâte de cari, la base de sauce tomate, 1 tasse (2 tasses) d'eau, le reste du concentré de bouillon et la moitié de l'ail.
- Laisser mijoter de 6 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le liquide réduise légèrement.
- Retirer la poêle du feu.
- Saler et poivrer, au goût.

Le souper, c'est réglé!