

# Ragoût de crevettes et de pois chiches au harissa épicé avec ciabattas beurrés

Faible en calories

Épicée

30 minutes



Crevettes



Mélange d'épices  
façon harissa



Sauce aux piments  
et à l'ail



Pois chiches



Base de sauce  
tomate



Carotte



Oignon jaune



Bébés épinards



Bouillon de légumes  
en poudre



Persil



Pain ciabatta

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES FAÇON HARISSA

*Cet assaisonnement de piment chili est largement utilisé dans la cuisine nord-africaine!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Sortir du frigo ½ c. à soupe de beurre (doubler la qté pour 4 pers.) et le laisser atteindre une température ambiante.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, tamis, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Crevettes	285 g	570 g
Mélange d'épices façon harissa	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce aux piments et à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pois chiches	370 ml	740 ml
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Carotte	170 g	340 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Bouillon de légumes en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Persil	3 ½ g	7 g
Pain ciabatta	1	2
Beurre non salé*	2 ½ c. à soupe	5 c. à soupe
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

## 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

## Nous joindre

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

    @HelloFreshCA



## 1 Préparer

- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Peler et couper la **carotte** en quatre sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement les **épinards** et la **moitié** du **persil** (toute la qté pour 4 pers.).
- Ouvrir les **pois chiches**.
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**.



## 4 Sauter les crevettes

- À la mi-cuisson du **ragoût**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Pendant que la poêle chauffe, ajouter les **crevettes** dans un bol moyen, puis les sécher avec un essuie-tout.
- **Poivrer** et assaisonner du **reste** du **mélange d'épices façon harissa**, puis remuer pour enrober.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **crevettes**. Cuire de 2 à 3 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses\*\*.
- Retirer la poêle du feu.



## 2 Sauter les aromates

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **carottes** et les **oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter la **sauce aux piments et à l'ail**, la **base de sauce tomate** et **4 c. à thé** du **mélange d'épices façon harissa** (doubler la qté pour 4 pers.). Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



## 5 Griller les ciabattas

- Entre-temps, couper la **ciabatta** en deux, puis étendre le **beurre ramolli** sur les côtés coupés.
- Disposer les **pains**, côté coupé vers le **haut**, directement sur la grille du **haut** du four.
- Griller les **pains** de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Couper les **ciabattas** en deux à la diagonale.



## 3 Mijoter les pois chiches

- Dans la casserole contenant les **aromates**, ajouter les **pois chiches** avec leur **liquide**. Cuire pendant 1 min, en décollant les morceaux au fond de la casserole.
- Ajouter le **bouillon en poudre** et **2 tasses** d'**eau** (3 ½ tasses pour 4 pers.). Porter à légère ébullition.
- Réduire à feu moyen. Cuire à couvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** soient tendres.
- Ajouter les **épinards**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils tombent.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.



## 6 Terminer et servir

- Répartir le **ragoût** dans les bols. Garnir de **crevettes**.
- Parsemer de **persil**.
- Servir les **ciabatta beurrées** en accompagnement.

## Le souper, c'est réglé!