

Ragoût de crevettes et de pois chiches au harissa

avec ciabattas beurrées

Faible en calories

Épicée

30 minutes



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



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 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) de beurre et le laisser atteindre une température ambiante.
- 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

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



Préparer

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



Sauté les crevettes

- Lorsque le **ragoût** sera à mi-cuisson, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, ajouter les **crevettes** dans un grad bol, puis les sécher avec un essuie-tout.
- **Poivrer**, assaisonner du **reste** du **mélange d'épices façon harissa**, puis remuer pour enrober.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle 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.



Sauté les aromates

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et 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** (8 c. à thé) de **mélange d'épices façon harissa**. Continuer à cuire pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



Griller les ciabattas

- Entre-temps, couper les **pains** en deux, puis étendre **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre ramolli** sur les côtés coupés.
- Disposer les **pains** directement dans le **haut** du four, côté coupé vers le haut.
- Griller de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les ciabattas pour ne pas les brûler!)
- Couper les **ciabattas grillées** en deux à la diagonale.



Mijoter les pois chiches

- Dans la casserole contenant les **aromates**, ajouter les **pois chiches** et leur **liquide**. Cuire pendant 1 min, en décollant les morceaux pris au fond de la casserole.
- Ajouter le **bouillon en poudre** et **2 tasses** (3 ½ tasses) d'**eau**. 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.



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!