



Ragoût de crevettes et de pois chiches au harissa

avec ciabattas beurrés

Repas futé

Épicée

25 minutes

Changer



Filets de saumon,
avec la peau
250 g | 500 g

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)



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
1 | 2



Oignon jaune
1 | 2



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



Petit pain
ciabatta
1 | 2

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, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Sortir du frigo ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de beurre et le laisser atteindre une température ambiante.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

🔄 [Changer](#) | [Filets de saumon](#)

- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Éplucher et couper la **carotte** en quatre sur la longueur, puis en quartiers de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement les **épinards** et la **moitié** du **persil** (toute la qté pour 4 pers.).
- 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.
- 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**. Remuer pour enrober.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** à la poêle chaude, 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.

** Cuire les crevettes et le saumon jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 70 °C (158 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

2



Sauter les aromates

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, 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** (8 c. à thé) du **mélange d'épices façon harissa**.
- 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 les **ciabattas** en deux, puis étendre le **beurre ramolli** sur les côtés coupés.
- Disposer les moitiés, côté coupé vers le haut, directement dans le haut du four.
- Griller de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Couper de nouveau 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 brunis** 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**.

6



Terminer et servir

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

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

1 | Cuire le saumon

🔄 [Changer](#) | [Filets de saumon](#)

Si vous avez choisi le **saumon**, le préparer, le faire cuire et le servir en suivant les mêmes instructions que celles pour les **crevettes**, en augmentant le temps de cuisson à la poêle à 5 à 7 min**.



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