



Ragoût de crevettes et de pois chiches au harissa

avec ciabattas beurrées

Faible en calories

Épicée

Rapido

25 minutes

x2 Doubler



Crevettes

570 g | 1140 g

[Recette personnalisée](#)

+ Ajouter

↻ Changer

ou

x2 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



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 1/2 g | 7 g



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.

×2 Doubler | Crevettes

- Peler l'oignon, puis couper la moitié (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Éplucher, puis couper la carotte en quatre sur la longueur. Couper 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.). 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.
- Sécher les crevettes avec un essuie-tout, puis les ajouter dans un bol moyen.
- Poivrer et assaisonner du reste du mélange d'épices façon harissa, puis 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.

2



Sauter les aromates

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre à la casserole chaude, puis tourner 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 la ciabatta en deux, puis étendre ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de beurre ramolli sur les côtés coupés.
- Disposer les pains, côté coupé vers le haut, directement dans le haut du four.
- Griller les ciabattas de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (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.
- Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en décollant les morceaux 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.

6



Terminer et servir

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

1 | Préparer

×2 Doubler | Crevettes

Si vous avez doublé les crevettes, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la portion régulière de crevettes. Cuire par étape, au besoin.

** 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.