



Ragoût de légumes et de pois chiches à la perse

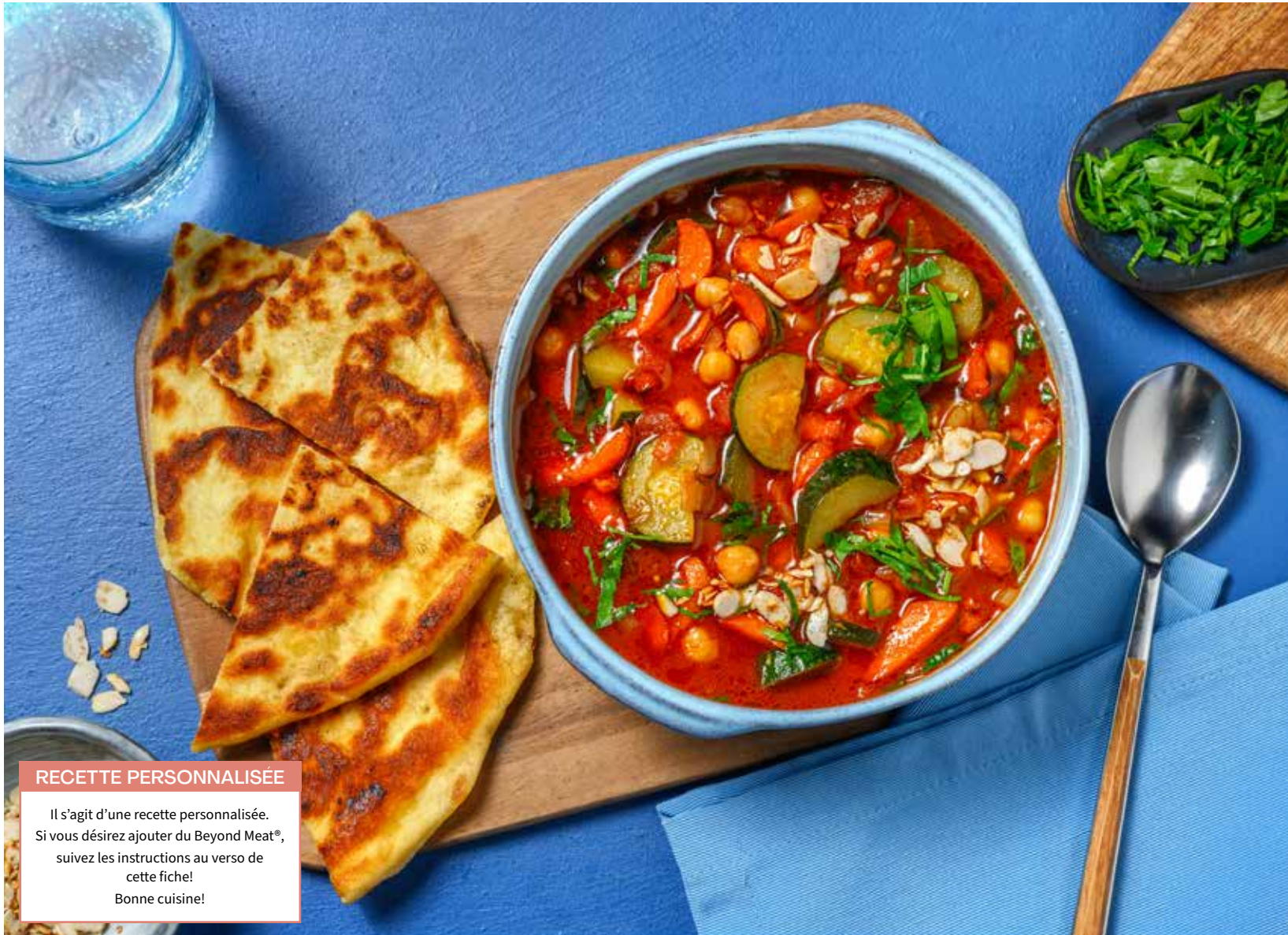
avec pains plats à l'ail grillés

Végé

35 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez ajouter du Beyond Meat®,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Carotte



Beyond Meat®



Assaisonnement
moyen-oriental



Pain plat



Amandes, tranchées



Persil



Pois chiches



Courgette



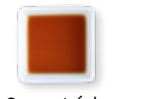
Purée d'ail



Tomates broyées à
l'ail et aux oignons



Oignon jaune



Concentré de
bouillon de légumes



Sauce aux piments
et à l'ail

BONJOUR PERSIL

Fraîche et verte, cette herbe donne de la couleur à tous les plats!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- 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

2 plaques à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, petit bol, grande casserole, tasses à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Carotte	2	4
Beyond Meat®	2	4
Assaisonnement moyen-oriental	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pain plat	2	4
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Persil	7 g	14 g
Pois chiches	370 ml	740 ml
Courgette	1	2
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	1	2
Oignon jaune	½	1
Concentré de bouillon de légumes	2	4
Sauce aux piments et à l'ail 🌶️	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



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



1 Préparer et griller les amandes

- Éplucher et couper les **carottes** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Égoutter les **pois chiches**, en réservant **¼ tasse** (½ tasse) de **liquide**. Jeter le reste du liquide.
- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter les **amandes** à la casserole sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **amandes** dans une assiette.



4 Terminer le ragoût

- Ajouter les **tomates broyées**, le **liquide des pois chiches réservé**, les **concentrés de bouillon** et les **pois chiches**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire de 6 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement.
- Retirer du feu.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

Ajouter le **Beyond Meat®** à la casserole avec les **tomates broyées**, le **liquide des pois chiches réservé**, les **concentrés de bouillon** et les **pois chiches**.



2 Rôtir les carottes

- Entre-temps, arroser sur une plaque à cuisson non recouverte les **carottes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**assaisonnement moyen-oriental**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 20 à 22 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **carottes** soient dorées et tendres.

Si vous avez choisi d'ajouter le **Beyond Meat®**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** à la même casserole (celle de l'étape 1) et remuer 30 sec, jusqu'à ce qu'il soit fondu. Ajouter les **galettes de Beyond Meat®**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en petits morceaux, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. **Salier** et **poivrer**. Transférer dans une assiette.



5 Griller les pains

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et le **reste** de la **purée d'ail**.
- Badigeonner les **pains plats d'huile à l'ail**, puis **salier** et **poivrer**.
- Griller au **centre** du four de 2 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains plats** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



3 Commencer le ragoût

- Entre-temps, ajouter dans la même casserole (celle de l'étape 1) **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la casserole pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **oignons** et les **courgettes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés.
- **Salier** et **poivrer**.
- Ajouter le **reste** de l'**assaisonnement moyen-oriental** et la **moitié** de la **purée d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



6 Terminer et servir

- Couper les **pains plats** en quatre.
- Incorporer au **ragoût** les **carottes rôties** et la **moitié** du **persil**.
- Répartir le **ragoût** dans les bols.
- Arroser d'un **filet** de **sauce aux piments et à l'ail**, si désiré.
- Parsemer d'**amandes grillées** et du **reste** du **persil**.
- Servir les **pains plats** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!