



Ragoût de légumes et de pois chiches à la perse

avec pains plats à l'ail grillés

Végé

Épicée (au goût)

35 minutes

+ Ajouter



Beyond Meat®

2 | 4

Recette personnalisée

+ 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



Pois chiches
370 ml | 740 ml



Carotte
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



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

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 et griller les amandes

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Éplucher, puis 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.

2



Rôtir les carottes

- Entre-temps, sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **carottes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et les saupoudrer de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**assaisonnement moyen-oriental**.
- **Saler** 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.

3



Commencer le ragoût

+ Ajouter | **Beyond Meat®**

- 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.
- **Saler** 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.

4



Terminer le ragoût

- Ajouter les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon**, le **liquide** de **pois chiches réservé** 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.

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 **saler** 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!)

6



Terminer et servir

- Couper les **pains plats** en quatre.
- Ajouter 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.

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

3 | Commencer le ragoût

+ Ajouter | **Beyond Meat®**

Si vous avez ajouté du **Beyond Meat®**, ajouter les **galettes** avec les **oignons** et les **courgettes**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en petits morceaux, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

