



Ragoût de légumes et de pois chiches à la perse

avec pains plats à l'ail grillés

Végé

Épicée (au goût)

35 minutes



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



Carotte



Assaisonnement moyen-oriental



Pain plat



Amandes, tranchées



Persil



Pois chiches



Courgette



Purée d'ail



Tomates broyées



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

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, pince de cuisine, petit bol, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Carotte	340 g	680 g
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	200 g	400 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomates broyées	200 ml	398 ml
Oignon jaune	56 g	113 g
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 soya, 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, puis couper les **carottes** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 2,5 cm (1 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**.
- 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**, les **concentrés de bouillon** et les **pois chiches** avec leur **liquide**.
- 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.
- **Salier** et **poivrer**, au goût.

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 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.

5



Griller les pains plats

- 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**, **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 **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** dans la même casserole (celle de l'étape 1), puis tourner la casserole pendant 30 s, jusqu'à ce que le **beurre** 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!