



# Ragoût de lentilles du dimanche

## avec pommes de terre et rôties à l'ail

Végé

30 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](https://www.hellofresh.ca)



Lentilles  
1 | 2



Mirepoix  
113 g | 227 g



Gousses d'ail  
2 | 4



Concentré de  
bouillon de légumes  
2 | 4



Pomme de terre  
Russet  
1 | 2



Base de sauce  
tomate  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Poireau, émincé  
56 g | 113 g



Mélange d'épices  
acidulé à l'ail  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Pain ciabatta  
2 | 4



Crème sure  
3 c. à soupe |  
6 c. à soupe



Bébés épinards  
56 g | 113 g

**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 rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Éplucher, puis couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 23 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

2



### Préparer

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Couper la **ciabatta** en deux, puis déposer les moitiés sur une autre plaque à cuisson non recouverte, côté coupé vers le haut.

4



### Cuire le ragoût

- Dans la casserole contenant les **légumes**, ajouter l'**ail** et la **base de sauce tomate**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés de **base de sauce tomate** et que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter les **lentilles** avec leur **liquide**, le **concentré de bouillon**, la **moitié du mélange d'épices acidulé à l'ail** et 1 ½ tasse (2 ⅓ tasses) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen.
- Laisser mijoter de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus **liquide**, ajouter plus d'eau.)
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

5



### Préparer les rôties à l'ail

- Entre-temps, fondre 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre dans une petite poêle à feu doux ou dans un petit bol allant au micro-ondes.
- Ajouter le **reste du mélange d'épices acidulé à l'ail** au **beurre fondu**.
- Badigeonner les **ciabattas** de **beurre à l'ail**, puis **saler** et **poivrer**.
- Griller les **ciabattas à l'ail** dans le **haut** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

3



### Cuire les légumes

- Chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter la **mirepoix** et les **poireaux**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poireaux** soient légèrement croquants.
- **Saler** et **poivrer**.

6



### Terminer le ragoût et servir

- Ajouter les **épinards** au **ragoût**. Remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils tombent.
- Ajouter les **potatoes** au **ragoût**, puis **saler** et **poivrer**, au goût.
- Répartir le **ragoût** dans les bols.
- Couronner d'**un soupçon de crème sure**.
- Servir les **rôties à l'ail** en accompagnement.

Unités de mesure à chaque étape

|              |                |            |
|--------------|----------------|------------|
| 1 c. à soupe | (2 c. à soupe) | d'huile    |
| 2 personnes  | 4 personnes    | Ingrédient |

## 3 | Cuire les légumes

+ Ajouter | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, l'ajouter à la casserole avec la **mirepoix** et les **poireaux**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes de Beyond Meat®** en petits morceaux, jusqu'à ce le **Beyond Meat®** soit croustillant\*\*. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).



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