

Ragoût de pois chiches au harissa

avec croustilles de pain plat assaisonnées et feta

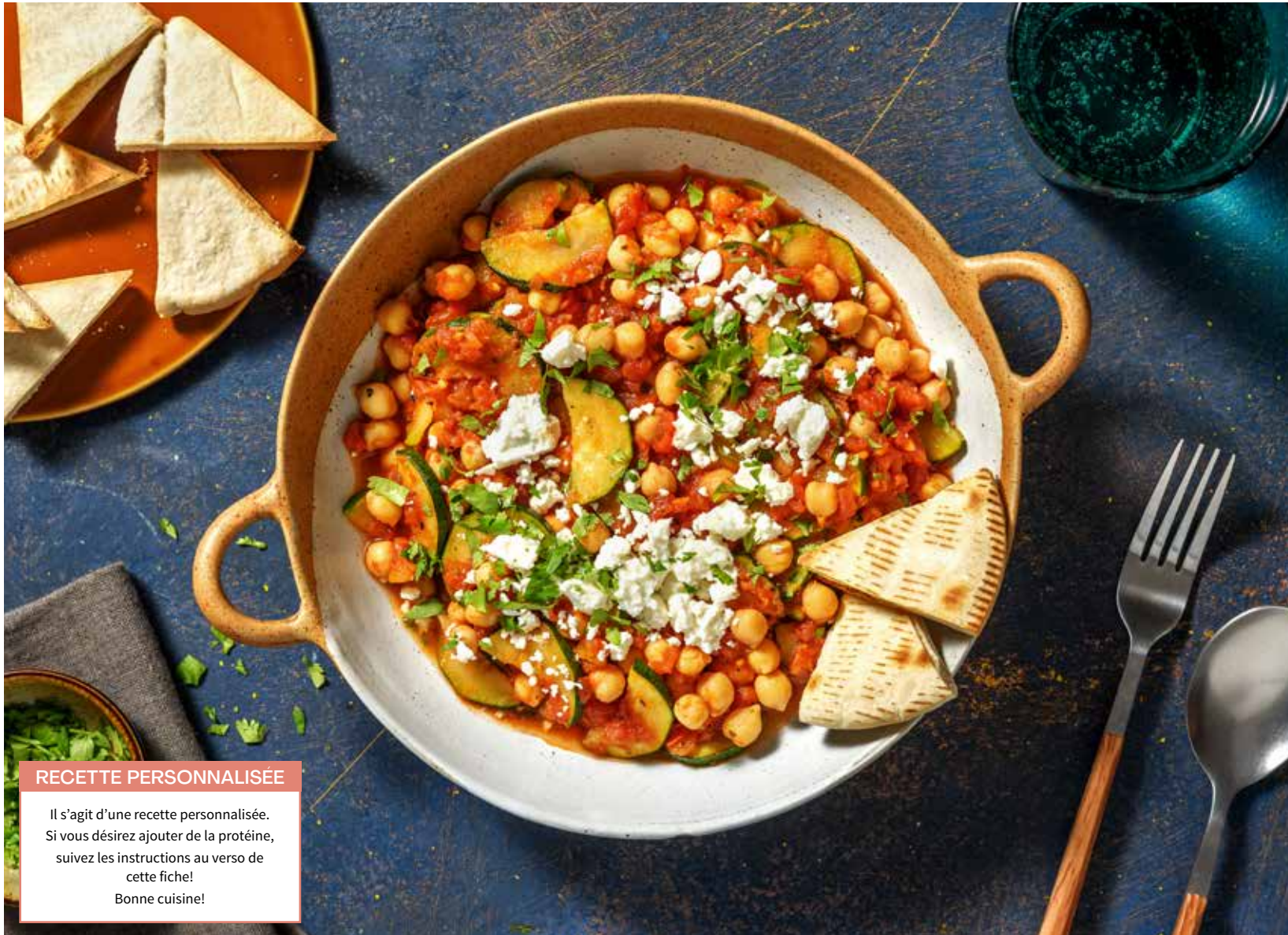
Végé

Rapido

25 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 de la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Pois chiches



Beyond Meat®



Pain plat



Courgette



Gingembre



Coriandre



Mélange d'épices marocain



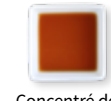
Mélange d'épices façon harissa



Tomates broyées à l'ail et aux oignons



Feta, émietté



Concentré de bouillon de légumes



Sel d'ail



Poivron

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES FAÇON HARISSA

Cet assaisonnement de piment chili est largement utilisé dans la cuisine nord-africaine!

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, râpe, cuillères à mesurer, papier parchemin, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pois chiches	370 ml	740 ml
Beyond Meat®	2	4
Pain plat	2	4
Courgette	1	2
Gingembre	30 g	60 g
Coriandre	7 g	14 g
Mélange d'épices marocain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices façon harissa	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	1	2
Feta, émiettée	½ tasse	1 tasse
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Poivron	1	2
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

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

- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis râper finement le **gingembre**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Couper **chaque pain plat** en **8 pointes égales**.

4



Terminer le ragoût

- Dans la poêle, ajouter les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon**, les **pois chiches** (avec leur liquide), le **reste** du **sel d'ail** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**. Cuire de 7 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement.
- Ajouter les **légumes**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** soit bien chaud.

2



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **courgettes** et les **poivrons**. Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**. Cuire de 3 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Retirer du feu et transférer les **légumes** dans une assiette.

Si vous avez choisi d'ajouter les **galettes de Beyond Meat®**, ajouter les galettes à la poêle avec les **courgettes** ou les **poivrons**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

5



Préparer les croustilles de pain plat assaisonnées

- Entre-temps, sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pointes de pain plat** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer du **reste** du **mélange d'épices marocain**.
- **Poivrer**, puis remuer pour enrober. Disposer en une seule couche.
- Griller dans le **haut** du four de 4 à 6 min, jusqu'à ce que les pointes soient dorées et croustillantes.

3



Commencer le ragoût

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **gingembre**, le **mélange d'épices façon harissa** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **mélange d'épices marocain**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

6



Terminer et servir

- Répartir le **ragoût** dans les bols.
- Parsemer de **feta** et de **coriandre**.
- Servir les **croustilles de pain plat assaisonnées** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!