

# Ragoût de pois chiches et d'aubergine façon tajine

avec pilaf aux raisins secs et aux amandes



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

Végé

35 minutes











Mélange d'épices marocain









Oignon jaune





Gousses d?ail







Riz basmati



Raisins secs sultana



Amandes, tranchées



en poudre

## D'abord

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

Unités de 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile mesure à chaque étape <sup>2 personnes</sup>

### Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Inanádianta

ingrealents		
	2 personnes	4 personnes
Pois chiches	370 ml	740 ml
Mélange d'épices marocain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Aubergine	1/2	1
Poivron	160 g	320 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Base de sauce tomate	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Gousses d'ail	2	4
Persil	7 g	14 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Raisins secs sultana	28 g	56 g
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Bouillon de légumes en poudre	2 c. à soupe	4 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.

## Nous joindre

Appelez-nous | (855) 272-7002 HelloFresh.ca



#### Rôtir les légumes

- Couper la **moitié** de l'**aubergine** en morceaux de 2,5 cm (1 po) (l'aubergine entière pour 4 pers.). (CONSEIL: Éplucher l'aubergine avant de la couper, si désiré.)
- Évider, puis couper le poivron en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **poivrons** et les **aubergines** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'huile. Saler et poivrer, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le bas du four de 10 à 12 min. en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes ramollissent légèrement.



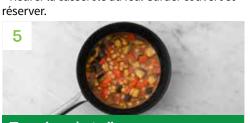
## Commencer le tajine

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile, puis le reste des oignons. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les oignons ramollissent.
- Ajouter le mélange d'épices marocain, la base de sauce tomate et le reste de l'ail. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter les pois chiches et leur liquide. Décoller tous les morceaux brunis au fond de la casserole, puis porter à légère ébullition.



## Cuire le pilaf

- Entre-temps, chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de  $0,5 \text{ cm } (\frac{1}{4} \text{ po}).$
- Peler, puis hacher finement ou presser l'ail.
- Ajouter à la casserole chaude 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile, puis la moitié des oignons. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les légumes ramollissent légèrement.
- Ajouter le riz et la moitié de l'ail. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter la moitié du bouillon en poudre et 1 1/4 tasse (2 1/2 tasses) d'eau. Porter à ébullition à feu élevé. Incorporer les raisins secs. Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le liquide ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



## Terminer le tajine

- Ajouter les légumes rôtis, le reste du **bouillon en poudre** et 3/4 tasse (1 1/4 tasse) d'eau. Porter à ébullition. Réduire à feu moven.
- Cuire à couvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** et les pois chiches soient tendres. Saler et poivrer, au goût. (CONSEIL: Si le ragoût est trop épais, ajouter ¼ tasse d'eau à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.)



- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (CONSEIL: Surveiller les amandes pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.
- Pendant que les amandes grillent, hacher grossièrement le persil.



#### Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **pilaf**, ajouter les amandes et la moitié du persil, puis séparer les **grains** à la fourchette.
- Répartir le **pilaf** dans les assiettes. Garnir de tajine. Parsemer du reste du persil.

Le souper, c'est réglé!