

Ragoût de pois chiches et d'aubergine façon tajine

avec pilaf aux raisins secs et aux amandes

Végé

35 minutes



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



Pois chiches



Mélange d'épices marocain



Aubergine



Poivron



Oignon jaune



Base de sauce tomate



Gousses d'ail



Persil



Riz basmati



Raisins secs sultana



Amandes, tranchées



Bouillon de légumes en poudre

BONJOUR POIS CHICHES

En plus de leur goût savoureux, les pois chiches sont une riche source de fibres qui vous rassasiera longtemps!

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Pois chiches	370 ml	740 ml
Mélange d'épices marocain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Aubergine	½	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 soja, 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 rejoindre

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

Facebook Instagram Twitter @HelloFreshCA

1



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**. **Salier** 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.

4



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.

2



Cuire le pilaf

- Entre-temps, chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ 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 ¼ tasse** (2 ½ 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.

5



Terminer le tajine

- Ajouter les **légumes rôtis**, le **reste** du **bouillon en poudre** et **¾ tasse** (1 ¼ tasse) d'**eau**. Porter à ébullition. Réduire à feu moyen.
- 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. **Salier** 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.)

3



Griller les amandes et préparer

- 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**.

6



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!