



Ragoût de pois chiches et d'aubergine façon tajine avec pilaf aux raisins secs et aux amandes

Végé

35 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet
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)



Pois chiches
370 ml | 740 ml



Mélange d'épices marocain
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Aubergine
½ | 1



Poivron
1 | 2



Oignon jaune
1 | 2



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

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



Rôtir les légumes

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

- Couper la **moitié** de l'**aubergine** (l'**aubergine entière** pour 4 pers.) en morceaux de 2,5 cm (1 po). (**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.

4



Commencer le ragoût

- 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 à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- 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 les **morceaux brunis** au fond de la poêle, puis porter à légère ébullition.

2



Cuire le pilaf

- Entre-temps, chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux 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 qu'ils ramollissent légèrement.
- Ajouter le **riz** et la **moitié** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter la **moitié** du **bouillon en poudre** et **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter 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 ragoût

- Dans la poêle, 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.
- **Saler** et **poivrer**, au goût. (**CONSEIL** : Si le ragoût est trop épais, ajouter de l'eau, ¼ tasse à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée!)

3



Griller les amandes et préparer

- + Ajouter | **Poitrines de poulet**
- 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** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.
- Pendant que les **amandes grillent**, hacher grossièrement le **persil**.

6



Terminer et servir

- + Ajouter | **Poitrines de poulet**
- 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 **ragoût**.
- Parsemer du **reste** du **persil**.

3 | Griller les amandes et préparer

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Si vous avez ajouté des **poitrines de poulet**, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** puis le **poulet**. Cuire de 6 à 7 min d'un côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner le **poulet**, puis poursuivre la cuisson pendant encore 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit**. Transférer dans une assiette.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Trancher finement le **poulet**. Garnir les assiettes de **poulet** au moment de servir.

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

† • L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.



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