



Ragoût de pois chiches au harissa

avec croustilles de pain plat assaisonnées et feta

Végé

25 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet
2 | 4

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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



Pois chiches
370 ml | 740 ml



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
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Tomates broyées à l'ail et aux oignons
1 | 2



Feta, en bloc
100 g | 200 g



Concentré de bouillon de légumes
1 | 2



Poivron
1 | 2

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, des sulfites, des noix et du blé.



1 | Préparer

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

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- 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** et les **pois chiches** avec leur **liquide**.
- 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**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 3 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Retirer du feu, puis transférer les **légumes** dans une assiette.



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.
- Rôtir 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

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Répartir le **ragoût** dans les bols.
- Parsemer de **feta**, en l'émiettant, puis de **coriandre**.
- Servir les **croustilles de pain plat assaisonnées** en accompagnement.

1 | Cuire le poulet

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Cuire en deux étapes, au besoin.) Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte. Cuire au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. Utiliser la même poêle pour cuire les **légumes** à l'étape 2.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Trancher finement le **poulet**. Garnir le **ragoût** de **poulet**.

* 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.

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



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