



Ragoût ribollita aux pois chiches

avec croûtons au parmesan et salade d'épinards

Végé

30 minutes

+ Ajouter



Filets de poitrines de poulet *
310 g | 620 g

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](https://www.hellofresh.ca)



Pois chiches
1 | 2



Pain ciabatta
1 | 2



Champignons
227 g | 454 g



Bébé épinards
113 g | 227 g



Oignon jaune
½ | 1



Carotte
1 | 2



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



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Mélange d'épices acidulé à l'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Vinaigre balsamique
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Concentré de bouillon de légumes
1 | 2



Purée d'ail
1 c. à soupe | 2 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



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

+ Ajouter | Filets de poitrines de poulet

- Trancher finement les **champignons**.
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Éplucher et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **moitié** des **épinards**. Réserver le **reste** des **épinards** pour la **salade**.
- Couper la **ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (½ po).

4



Préparer les croûtons

- Entre-temps, sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser les **ciabattas** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et saupoudrer du **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**, puis remuer pour enrober.
- Disposer en une seule couche, puis parsemer de la **moitié** du **parmesan**.
- Griller au **centre** du four de 2 à 4 min, jusqu'à ce que les **croûtons** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

* 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.

** 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.

2



Cuire les légumes

+ Ajouter | Filets de poitrines de poulet

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **champignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer.
- Ajouter les **oignons**, les **carottes** et la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. **Saler et poivrer**.
- Poursuivre la cuisson de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

5



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter le **reste** du **vinaigre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **reste** des **épinards** et la **moitié** des **croûtons**, puis bien mélanger.

3



Préparer le ragoût

- Dans la casserole contenant les **légumes**, ajouter les **pois chiches** et leur **liquide**, les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon**, la **purée d'ail**, la **moitié** du **vinaigre** et ½ **tasse** (1 tasse) d'**eau**. Porter à ébullition.
- Réduire à feu moyen.
- Laisser mijoter de 7 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement. (**CONSEIL** : Pour obtenir une consistance plus liquide, ajouter plus d'eau.)
- Ajouter les **épinards hachés**. Remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils tombent.
- **Saler et poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Répartir le **ragoût** dans les bols.
- Parsemer du **reste** du **parmesan** et garnir du **reste** des **croûtons**.
- Servir la **salade** en accompagnement.

1 | Préparer le poulet

+ Ajouter | Filets de poitrines de poulet

Si vous avez ajouté les **filets de poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout sur une autre planche à découper. Couper en morceaux de 2,5 cm (1 po), puis **saler et poivrer**.

2 | Cuire le poulet

+ Ajouter | Filets de poitrines de poulet

Ajouter le **poulet** à la casserole en même temps que les **oignons**. Cuire de 4 à 5 min, avec les **légumes**, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



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