

Ragoût végé aux lentilles façon harira

avec quartiers de pains plats assaisonnés et feta

Végé

Épicée

30 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez ajouter de la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Lentilles rouges



Pain plat



Mirepoix



Purée d'ail



Bouillon de légumes en poudre



Mélange d'épices façon harissa



Beyond Meat®



Courgette



Coriandre



Mélange d'épices marocain



Tomates broyées à l'ail et aux oignons



Feta, émietté

BONJOUR HARIRA

Cette recette est inspirée par une soupe marocaine aux lentilles!

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, tamis, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Lentilles rouges	1 tasse	2 tasses
Beyond Meat®	2	4
Pain plat	2	4
Courgette	400 g	800 g
Mirepoix	113 g	227 g
Coriandre	7 g	14 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices marocain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bouillon de légumes en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	1	2
Mélange d'épices façon harissa	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

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.

1



Préparer

- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Couper **chaque pain plat** en 8 quartiers.
- À l'aide d'un tamis, rincer les **lentilles** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.

2



Cuire les courgettes

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **courgettes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.
- Retirer du feu, puis **saler et poivrer**, au goût. Transférer les **courgettes** dans une assiette.

3



Commencer le ragoût

- Chauffer la même casserole à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **mirepoix**. **Saler**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **mirepoix** ramollisse.
- Ajouter la **purée d'ail**, le **mélange d'épices façon harissa** et le **mélange d'épices marocain**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

Si vous avez choisi d'ajouter le **Beyond Meat®**, ajouter à la poêle **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes de Beyond Meat®** et la **mirepoix**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en petits morceaux, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

4



Terminer le ragoût

- Dans la même casserole, ajouter les **lentilles**, les **tomates broyées**, le **bouillon en poudre** et **2 tasses** (3 ½ tasses) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Cuire de 12 à 15 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **lentilles** ramollissent.
- Ajouter les **courgettes**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. **Saler et poivrer**, au goût. (**CONSEIL** : Pour un ragoût moins épais, ajouter plus d'eau, ¼ tasse à la fois.)

5



Griller les quartiers de pains

- Pendant que le **ragoût** mijote, ajouter les **quartiers de pains plats** sur une plaque à cuisson non recouverte et les arroser de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober. Disposer les **quartiers de pains plats** en une seule couche.
- Rôtir au **centre** du four de 4 à 5 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

6



Terminer et servir

- Répartir le **ragoût** dans les bols, puis parsemer de **feta** et de **coriandre**.
- Servir les **quartiers de pains plats** comme accompagnement.

Le souper, c'est réglé!