

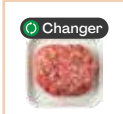


Ragoût de chorizo style tajine

avec couscous au beurre et amandes

Rapido-presto

15 minutes



Bœuf haché

250 g | 500 g

Protéine personnalisable

+ 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



Chorizo, sans boyau
250 g | 500 g



Couscous
½ tasse | 1 tasse



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



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



Miel
2 | 4



Mirepoix
113 g | 227 g



Amandes tranchées
28 g | 56 g



Bébés épinards
56 g | 113 g



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Purée d'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Bouillon de poulet en poudre
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



Commencer le couscous

- Avant de commencer, ajouter 2/3 tasse (1 1/3 tasse) d'eau dans une casserole moyenne.
 - Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
 - Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Ajouter à l'**eau bouillante 1 c. à thé** (2 c. à thé) de **bouillon de poulet en poudre** et le **couscous**. Retirer du feu et bien mélanger.
 - Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.

2



Cuire le chorizo

- [Changer](#) | **Bœuf haché**
- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé.
 - Ajouter 1/2 **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **chorizo** et la **mirepoix**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **chorizo** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée et que les **légumes** soient légèrement croquants**.

3



Préparer la sauce

- Ajouter le **mélange d'épices marocain**, le **reste du bouillon de poulet en poudre** et la **purée d'ail**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter les **tomates broyées**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter le **miel** et les **épinards**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- **Saler et poivrer**, au goût.

4



Terminer le couscous

- Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les **grains** à la fourchette.
- Incorporer 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et les **amandes**.

5



Terminer et servir

- Répartir le **couscous** dans les assiettes.
- Garnir de **tajine au chorizo**.
- Parsemer de **feta**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes 4 personnes | Ingrédient

2 | Cuire le bœuf

[Changer](#) | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **chorizo****.

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



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