

Ragoût assaisonné de lentilles rouges et de courges

avec pains plats dorés

Végé

30 minutes



Lentilles rouges



Courge musquée, en cubes



Mélange d'épices curcuma-cumin



Mélange d'épices à l'indienne



Tomates Roma



Pain plat



Coriandre



Gingembre



Concentré de bouillon de légumes



Lait de coco



Bébés épinards



Échalotes frites

BONJOUR LENTILLES ROUGES

Riches en fibres et faibles en glucides, elles sont parfaites pour un repas réconfortant!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, papier parchemin, petit bol, grande casserole, tasses à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Lentilles rouges	½ tasse	1 tasse
Courge musquée, en cubes	340 g	680 g
Mélange d'épices curcuma-cumin	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Mélange d'épices à l'indienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomates Roma	160 g	320 g
Pain plat	2	4
Coriandre	7 g	14 g
Gingembre	30 g	60 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Lait de coco	400 ml	800 ml
Bébés épinards	56 g	113 g
Échalotes frites	28 g	56 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire rôtir la courge

Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser la **courge** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices curcuma-cumin**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 20 à 22 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la **courge** soit tendre et dorée.



Faire cuire les lentilles

Ajouter les **lentilles**, le **concentré de bouillon**, le **lait de coco** et **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la casserole. Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen. Faire cuire de 12 à 15 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **lentilles** soient tendres. (**REMARQUE** : Diluer le mélange avec 1 à 2 c. à soupe d'eau, au besoin.)



Préparer

Pendant que la **courge** rôtit, peler, puis râper finement le **gingembre**. Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement la **coriandre**. Rincer les **lentilles** dans un tamis jusqu'à ce que l'**eau** soit claire. Hacher grossièrement les **épinards**.



Faire griller les pains plats

Pendant que les **lentilles** cuisent, mélanger dans un petit bol la **moitié** de la **coriandre**, le **reste** du **mélange d'épices curcuma-cumin** et **1 ½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson. Badigeonner les **pains plats d'huile aux épices**. **Saler et poivrer**. Faire griller sur la grille du **haut** du four de 5 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.



Faire cuire les légumes

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **tomates**. Faire cuire de 4 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajouter le **gingembre** et le **mélange d'épices à l'indienne**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. **Saler et poivrer**.



Terminer et servir

Ajouter la **courge rôtie** et les **épinards** à la casserole contenant les **lentilles**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. **Saler et poivrer** au goût. Répartir le **ragoût** dans les bols. Parsemer d'**échalotes frites** et du **reste** de la **coriandre**. Servir avec les **pains plats dorés** en accompagnement.

Le repas est prêt!