



Tagine de lentilles et de légumes

Avec des pains pita, de la harissa et du yaourt



HARISSA

La harissa trouve son origine dans la cuisine tunisienne. Il s'agit d'une pâte piquante à base de piments rouges, d'ail et de cumin.



Oignon



Gousse d'ail



Tomate



Courgette



Oignons de printemps*



Harissa *



Cumin en poudre



Lentilles corail



Menthe fraîche*



Pain pita complet *



Yaourt entier *

Total : 40 à 45 min. Discovery

Facile Veggie

À manger dans les 5 jours

Les tagines doivent leur nom aux récipients en terre dans lesquels ils sont préparés, très fréquents dans les cuisines marocaine et tunisienne. Si vous n'en avez pas, utilisez une cocotte pour obtenir un résultat similaire.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Cocotte ou sauteuse avec couvercle.

Recette de **tagine de lentilles et de légumes** : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Préparez le bouillon et préchauffez le four à 220 degrés ou utilisez un grille-pain à l'étape 5. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Détaillez la **tomate**. Découpez la **courgette** en quarts dans le sens de la longueur, puis taillez-la en dés. Taillez les **oignons jeunes** en fines rondelles en séparant le blanc du vert.



2 FAIRE REVENIR

Faites chauffer l'huile d'olive dans la cocotte ou la sauteuse et faites-y revenir l'**oignon** et l'**ail** 3 à 4 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le **harissa** (attention : ça pique) et le cumin, puis poursuivez la cuisson 1 minute.



3 MIJOTER

Ajoutez la **tomate**, la **courgette**, les **lentilles** ainsi que le blanc des **oignons jeunes** et la majeure partie du vert. Mélangez bien et versez-y le bouillon. Laissez mijoter 15 minutes à couvert. Retirez le couvercle et poursuivez la cuisson 15 minutes en remuant régulièrement. Les lentilles doivent encore être humides.



4 CISELER LA MENTHE

Pendant ce temps, taillez la **menthe** en fines lanières.



5 CUIRE LES PAINS PITA

Humectez les **pains pita** et faites-les cuire 4 à 6 minutes au four ou au grille-pain.



6 SERVIR

Servez le tagine de **lentilles** et de **légumes** sur les assiettes. Garnissez avec le **yaourt**, la **menthe** et le reste d'**oignons jeunes**. Accompagnez le tout des **pains pita complets**.

★ CONSEIL

Si vous préparez ce plat à nouveau, sachez qu'il est également délicieux avec de la courge ou des patates douces : taillez-les en dés et ajoutez-les en même temps que les lentilles.

★ CONSEIL

Rapides à cuire, les lentilles corail sont souvent utilisées dans les mijotés, car elles se « s'ouvrent » pendant la cuisson.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Tomate (pc)	1	2	3	4	5	6
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignons jeunes (pc)*	4	6	8	10	12	14
Harissa (cc)*	2	4	6	8	10	12
Cumin en poudre (cc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Lentilles corail (g)	75	150	225	300	375	450
Menthe fraîche (feuilles) 23)*	12	24	36	48	60	72
Pain pita complet (pc) 1)*	2	4	6	8	10	12
Yaourt entier (ml) 7) 19) 22)*	50	100	150	200	250	300
Bouillon de légumes* (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3414 / 816	353 / 84
Lipides total (g)	18	2
Dont saturés (g)	3,4	0,4
Glucides (g)	116	12
Dont sucres (g)	18,1	1,9
Fibres (g)	29	3
Protéines (g)	34	4
Sel (g)	5,9	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix
23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 31 | 2017

