

Ragoût de pois chiches à la marocaine sur polenta

Préparation	10 minutes
Cuisson	20 minutes
Portions	4
Coût (portion)	1,41 \$
Conservation	Environ 2-3 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Planche à découper, couteau tranchant, tasses & cuillères à mesurer, petit bol, ouvre-boîte, passoire, grande poêle, cuillère de bois, petit chaudron, fouet.



Ingrédients



15 ml (1 c. à soupe)
d'**huile de canola**



1 gros ou 2 petits **oignons jaunes**
hachés (environ 250 ml / 1 tasse)



4 gousses
d'**ail hachées**



10 ml (2 c. à thé)
de **cumin en poudre**

**DÉCONGELER AU FOUR
À MICRO-ONDES PENDANT
1 MINUTE ET PRESSER
AVEC UNE FOURCHETTE
POUR EN FAIRE SORTIR
TOUTE L'EAU.**



6 pépites (environ 250 ml [1 tasse])
d'**épinards surgelés**, décongelés et égouttés



1 boîte (156 ml)
de **pâte de tomates**



1 boîte (540 ml) de **pois chiches**, égouttés et rincés



1 litre (4 tasses) de **bouillon de poulet**
(divisé : 60 ml [¼ tasse] + 940 ml [3¾ tasse])

**APPRENEZ COMMENT
FAIRE UN BOUILLON
MAISON GRÂCE À NOS
CAPSULES VIDÉO SUR
WWW.OLO.CA**



Sel, poivre et sauce piquante de type Tabasco, au goût

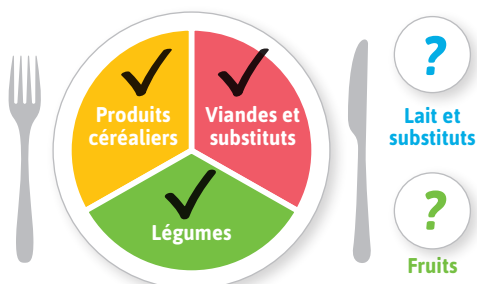


250 ml (1 tasse) de **polenta** à cuisson rapide (#250)



15 ml (1 c. à soupe)
de **beurre** ou de margarine

Illustrations : © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



Équilibre nutritionnel de l'assiette

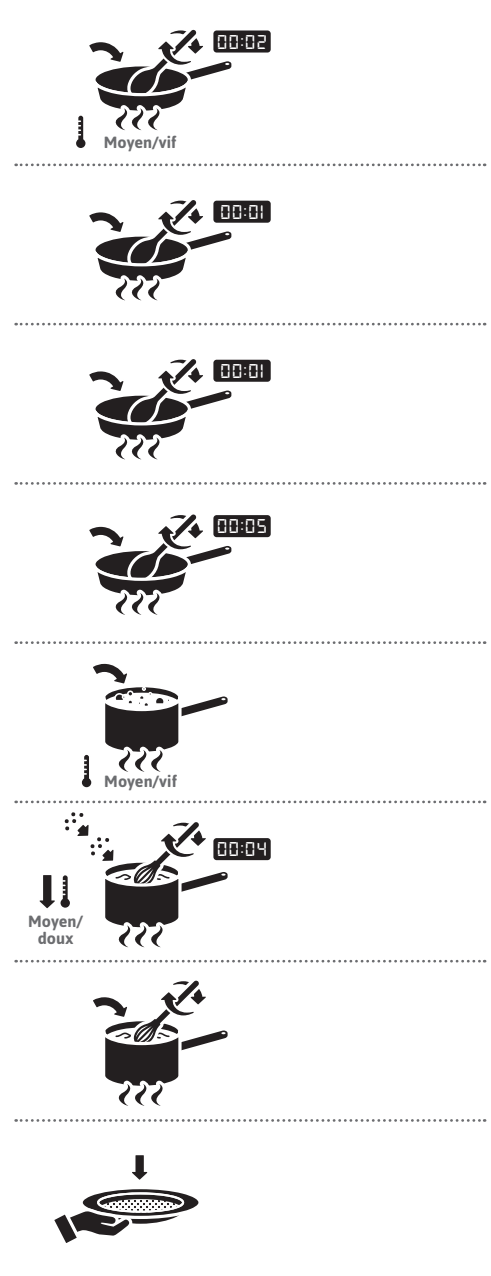
On l'accompagne :

? de légumes au choix pour compléter la portion (ex. légumes cuits ou salade) et d'un fruit

? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

Préparation

- 1 Dans une grande poêle, chauffer l'**huile** à feu moyen-vif et faire revenir l'**oignon** environ 2 minutes.
- 2 Ajouter l'**ail** et le **cumin**. Mélanger et laisser cuire une minute.
- 3 Ajouter la **pâte de tomates**. Mélanger et cuire une minute.
- 4 Ajouter les **épinards**, les **pois chiches**, **60 ml (¼ tasse) du bouillon**, du **sel**, du **poivre** et de la **sauce piquante**. Mélanger et laisser cuire environ 5 minutes.
- 5 Pendant ce temps, dans un petit chaudron, porter le **reste du bouillon** à ébullition.
Astuce : Profitez de ce temps d'attente pour préparer vos accompagnements.
- 6 Ajouter la **polenta** graduellement au bouillon et brasser énergétiquement avec un fouet. Baisser le feu et laisser cuire 3-4 minutes en continuant de brasser.
- 7 Ajouter le **beurre**, mélanger et assaisonner de **sel** et de **poivre**.
- 8 Servir aussitôt le ragoût de pois chiches sur la polenta. Ajouter de la **sauce piquante** au goût.
Variante : On peut servir ce ragoût à la marocaine sur un couscous ou un riz plutôt que de la polenta.



Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso – Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal.

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca