

Ragoût marocain (Harira)

Les effluves aromatiques épicées de ce mets suffiront à convaincre tout votre petit monde de passer à table!



Végétarien



Congelables



TEMPS DE PRÉPARATION
15 min



TEMPS DE CUISSON
35 min



PORTIONS
6

Ingrédients

- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola
- 1 oignon moyen, coupé en dés
- 10 ml (2 c. à thé) de cannelle moulue
- 10 ml (2 c. à thé) de cumin moulu
- 10 ml (2 c. à thé) de coriandre moulue
- Une pincée de flocons de chili (facultatif)
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 grosse ou 2 petites patates douces, pelées et hachées (en morceaux d'un demi-pouce)
- 375 ml (1 tasse ½) de pois, congelés
- 1 boîte (750 ml/28 oz) de tomates écrasées, sans sel ajouté
- 750 ml (3 tasses) de bouillon de légumes sans sel ajouté
- 1 boîte (540 ml/19 oz) de pois chiches sans sel ajouté, égouttés et rincés

Préparation

1. Dans une casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen et faire revenir l'oignon pendant 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter la cannelle, le cumin, la coriandre, les flocons de chili (facultatif) et l'ail et remuer; faire cuire à feu doux pendant environ 2 minutes.
2. Ajouter les patates douces, les pois surgelés et les tomates et remuer pour enrober les légumes d'épices et d'huile.
3. Ajouter le bouillon de légumes. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à ce que les patates douces soient tendres (environ 25 minutes).
4. Incorporer les pois chiches et laisser mijoter 5 minutes de plus ou jusqu'à ce que les patates douces soient tendres si on les coupe à la fourchette.

Trucs

- ✓ Servez avec du **riz brun** ou du **quinoa** pour obtenir un repas savoureux.
- ✓ Vous voulez des **restes** pour la boîte à lunch? Doublez la recette et congelez jusqu'à 2 semaines.
- ✓ N'hésitez pas à ajouter à ce ragoût d'autres de vos légumes préférés. Essayez les **carottes**, les **poivrons** et le **chou frisé**.



Santé
Canada

Health
Canada

Canada