



# MIJOTÉ DE POIS CHICHES À LA TRUITE FUMÉE ET AUX ÉPINARDS

Avec du pain pita complet pour saucer



## CABRIZ BRANCO

La rondeur des pois chiches ainsi que de la truite fumée nous fait opter pour un blanc ayant du corps.



Oignon



Gousse d'ail



Tomate



Cumin



Pois chiches



Truite fumée ✨



Épinards ✨



Pain pita complet

Total : 25-30 min.

Discovery

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Sans lactose

Voici un mijoté facile à préparer et riche en fibres qui doit toute son originalité au goût fumé de la truite. Avec du pain pita complet, c'est un pur régal. Pour plus de piquant, épicez le pain avec du cumin avant de l'enfourner.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Wok ou sauteuse avec couvercle.

Recette de mijoté de pois chiches à la truite fumée et aux épinards : c'est parti !



### 1 DÉCOUPER

Préchauffez le four à 220 degrés. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Détaillez la **tomate**.



### 2 CUIRE

Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok et faites-y revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu doux. Ajoutez la **tomate** et le **cumin**, puis touillez 1 minute. Ajoutez les **pois chiches** avec leur jus ainsi que 25 ml d'eau par personne. À couvert, laissez mijoter 12 à 15 minutes à feu moyen-doux.



### 3 ÉMIETTER

Pendant ce temps, émiettez la **truite fumée** à l'aide de deux fourchettes. Déchiquetez les **épinards**.



### 4 ENFOURNER

Humidifiez les **pains pita** avant de les enfourner 4 à 5 minutes (voir conseil !).



### 5 ASSAISONNER

Ajoutez la **truite fumée** et les **épinards** au wok, éventuellement en plusieurs fois, puis faites chauffer 1 minute de plus sans couvercle. Salez et poivrez. Si le mijoté est encore trop liquide, continuez à le cuire à feu moyen-doux.



### 6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes et accompagnez-le des **pains pita**.

#### ★ CONSEIL

S'il vous reste du cumin en poudre, parsemez-en une pincée sur les pains pita après les avoir humidifiés pour encore plus de saveur.

#### ★ CONSEIL

Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous un seul pain pita et gardez éventuellement les autres pour le lunch du lendemain.

# 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)	2	4	6	8	10	12
Cumin (cc)	1	2	3	4	5	6
Pois chiches (pot)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Truite fumée (g) 4 *	70	140	210	280	350	420
Épinards (g) 23 *	100	200	300	400	500	600
Pain pita complet (pc) 1)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2163 / 517	376 / 90
Lipides total (g)	15	3
Dont saturés (g)	2,8	0,5
Glucides (g)	54	9
Dont sucres (g)	11,0	1,9
Fibres (g)	15	3
Protéines (g)	34	6
Sel (g)	2,5	0,4

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson

Peut contenir des traces de : 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 par les réseaux sociaux.



#HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 16 | 2017

