



# Riz aux pois chiches croquants garni de menthe

Accompagné d'une sauce à la courgette fumée



Total : 30-35 min.

Sans gluten

Facile

À consommer dans les 5 jours

Cette sauce froide à la courgette s'inspire du baba ganousch, une sauce fumée à l'aubergine provenant du Moyen-Orient. Pour donner le goût fumé, c'est du paprika fumé que vous allez utiliser aujourd'hui. Très onctueuse, la sauce à la courgette crée un délicieux contraste avec le côté croquant des pois chiches et des pignons de pin.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, poêle, 2 plaques recouvertes de papier sulfurisé, mixeur plongeant et verre gradué.

Recette de riz aux pois chiches croquants garni de menthe : c'est parti !



### 1 ENFOURNER LES COURGETTES

Préchauffez le four à 220 degrés. Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour le riz. Coupez les courgettes dans le sens de la longueur, puis taillez-les en fines demi-rondelles. Sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les avec ¾ cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Enfourez 20 à 25 minutes ★.



### 2 ENFOURNER LES POIS CHICHES

Pendant ce temps, égouttez les pois chiches, disposez-les sur l'autre plaque, arrosez-les avec l'huile d'olive, puis salez. Enfourez 12 à 18 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croquants ★★.

★★ **CONSEIL** : Surveillez bien les pois chiches : le temps de la cuisson au four dépend fortement de leur taille.



### 3 CUIRE LE RIZ

Pendant ce temps, faites cuire le riz 12 à 15 minutes à couvert et à feu doux. Ensuite, égouttez-le au besoin et réservez-le sans couvercle.



### 4 COUPER ET GRILLER

Pendant ce temps, hachez grossièrement l'ail et ciselez la menthe. Coupez le citron vert en quartiers. Faites chauffer la poêle à feu moyen-vif et faites-y dorer les pignons de pin.

★ **CONSEIL** : Pour cette recette, vous utilisez deux plaques de cuisson. Si vous n'en avez qu'une, utilisez-la pour les pois chiches et faites mijoter les courgettes dans une sauteuse pendant 20 à 25 minutes.



### 5 PRÉPARER LA SAUCE À LA COURGETTE

Dans le verre gradué, mettez la sauce au yaourt et au tahini, le vinaigre, le paprika, ⅔ de la courgette rôtie et l'ail, puis passez-les au mixeur plongeant jusqu'à obtenir une sauce épaisse et homogène ★★★. Salez et poivrez. Ajoutez au riz la majeure partie de la menthe, la moitié des pois chiches et, au goût, un peu d'huile d'olive vierge extra.



### 6 SERVIR

Servez le riz. Accompagnez-le de la sauce à la courgette et disposez le reste de courgettes rôties par-dessus. Parsemez le tout du reste de menthe, des pignons de pin et du reste de pois chiches. Garnissez avec les quartiers de citron vert.

★★★ **CONSEIL** : Si vous n'aimez pas trop le côté fumé, ajoutez moins de paprika fumé ou bien ne l'utilisez tout simplement pas.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courgette (pc) *	1	2	3	4	5	6
Pois chiches (sachet)	½	1	1½	2	2½	3
Riz basmati (g)	85	170	250	335	420	505
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Menthe fraîche (g) 23) *	5	10	15	20	25	30
Citron vert (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pignons de pin (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Sauce au yaourt et au tahini (g) 7) 11) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Paprika fumé (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					
Huile d'olive vierge extra	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3433 / 821	528 / 126
Lipides total (g)	31	5
Dont saturés (g)	9,1	1,4
Glucides (g)	102	16
Dont sucres (g)	22,2	3,4
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	0,8	0,1

## ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 19) Arachide 22) Fruits à coque

23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien +352 691 790 045 (LU).