



Balayez le code QR pour télécharger l'appli Chefs Plate.

**Chefs Plate**



# RAGOÛT DE POISSON À LA NORD-AFRICAINE AVEC COUSCOUS ISRAËLIEN



Rempli de couscous israélien, d'épinards et d'épices, ce bol de ragoût de poisson poché apporte du réconfort à tout moment de l'année. Rehaussez ce plat copieux en le parsemant de feta crémeux et salé.



35 MIN

## MATÉRIEL

- Epluche-légumes
- Cuillères à mesurer
- Tasses à mesurer
- Grande casserole
- Essuie-tout

## DE LA MAISON

- Beurre
- Sel et poivre

## DANS VOTRE TROUSSE 2 PORTIONS 4 PORTIONS

Filets de pangasius	285 g	570 g
Couscous israélien	$\frac{3}{4}$ tasse	1 $\frac{1}{2}$ tasse
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon jaune	113 g	226 g
Bébés épinards	28 g	56 g
Tomate Roma	190 g	380 g
Feta, émietté	$\frac{1}{4}$ tasse	$\frac{1}{2}$ tasse
Carotte	170 g	340 g
Bouillon de légumes en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices marocain	1 c. à soupe	2 c. à soupe

**Crevettes 285 g 570 g**



## SUR COMMANDE

Ce repas est préparé sur commande. Si vous avez changé de protéine, nous avons tout prévu - il vous suffit de retourner cette carte pour trouver vos instructions de cuisson.

DE BONS REPAS, SANS TRACAS

C'est presque trop facile de faire saliver ses abonnés :



@chefsplate\_qc  
#RepasSansTracas

W35 FR • R4019 • 5019

## AVANT DE COMMENCER

Rassembler tous les ustensiles, laver et sécher tous les fruits et légumes, puis commencer la recette.

## \*TRUC DU CHEF

En le pochant dans un ragoût, on préserve la tendreté du poisson en plus de lui permettre d'absorber les saveurs du bouillon!

## UNITÉS DE MESURE À CHAQUE ÉTAPE

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 portions	4 portions	Ingrédient

01



### PRÉPARER LES INGRÉDIENTS

- Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (1/4 po).
- Éplucher, puis couper la **carotte** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Hacher grossièrement les **épinards**.

02



### COMMENCER LE RAGOÛT

- Chauffer **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** dans une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Lorsque le **beurre** aura fondu, ajouter les **carottes** et les **oignons**. Cuire de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** soient dorées et que les **oignons** ramollissent. **Saler** et **poivrer**.
- Réduire à feu moyen, puis ajouter la **base de sauce tomate**, les **tomates** et les **trois quarts** du **mélange d'épices marocain**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

03



### CUIRE LE RAGOÛT

- Ajouter au ragoût **2 1/4 tasses** (4 1/2 tasses) d'**eau** et le **bouillon de légumes en poudre**. Bien mélanger.
- Porter à ébullition à feu élevé. Couvrir et réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter de 4 à 6 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **ragoût** réduise légèrement.

04



### PRÉPARER LE PANGASIUS

- Entre-temps, couper les **filets de pangasius** en deux sur la largeur.
- Sécher avec un essuie-tout, en appuyant pour absorber le plus d'humidité possible.
- **Saler, poivrer** et assaisonner du **reste du mélange d'épices marocain**.



Si vous avez choisi les crevettes, les égoutter et les sécher à l'aide d'un essuie-tout. Saler, poivrer et assaisonner avec le reste du mélange d'épices marocain. Dans la casserole contenant le couscous, ajouter les crevettes et couvrir. Cuire de 3 à 4 min, en soulevant le couvercle pour remuer de temps en temps, jusqu'à ce que les crevettes soient fermes et opaques\*\*.

05



### TERMINER LE RAGOÛT

- Dans la casserole contenant le **ragoût**, ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Ajouter délicatement le **pangasius** dans la casserole\*. Couvrir et cuire de 10 à 14 min, jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre et que le **pangasius** soit entièrement cuit\*\*.
- Ajouter les **épinards**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en mélangeant doucement, jusqu'à ce qu'ils tombent.

06



### TERMINER ET SERVIR

- Répartir le **ragoût** dans les bols.
- Parsemer de **feta**.
- Bon appétit!