



Temps Total
40 MIN.

Portion
PORTIONS

Difficulté
EASY

Riche et velouté, ce ragoût de légumes copieux et nutritif regorge de saveurs et de textures.

Rendements
8

INGRÉDIENTS

	POIDS	MESURE
huile de canola	1/4 tasse	60 mL
patate douce coupée en dés d'environ 1/2 pouces	4 tasses	1 L
ail émincé	4 c. à thé	20 mL
racine de gingembre émincée	4 c. à thé	20 mL
cumin moulu	2 c. à thé	10 mL
coriandre moulue	2 c. à thé	10 mL
paprika	2 c. à thé	10 mL
flocons de piment fort	1 c. à thé	5 mL
soupe Végétalienne aux légumes Signature de Campbell's®	1 emballage (4 lb)	1 emballage (1,81 kg)
chou cavalier émincé	6 tasses	1 L
beurre d'arachides croquant	1 tasse	250 mL
jus de citron	1/3 tasse	80 mL
arachides grillées finement hachées	1 tasse	250 mL
coriandre hachée finement	1/2 tasse	125 mL

Tip

- Le ragoût peut également être préparé à l'avance et réchauffé sur commande.
- Remplacer le chou cavalier par du choufrisé ou des épinards.
- Servir avec du riz brun ou du quinoa.

Conseils :

INSTRUCTIONS

1. Faire chauffer l'huile dans un grand poêlon à feu moyen. Cuire les patates douces pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles s'attendrissent. Ajouter l'ail, le gingembre, le cumin, la coriandre, le paprika et les flocons de piment fort. Cuire en remuant pendant environ 5 minutes jusqu'à ce que le mélange soit parfumé.
 2. Incorporer la soupe puis amener à ébullition en remuant souvent. Incorporer les feuilles de chou cavalier et le beurre d'arachides. Cuire de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les patates douces et les feuilles de chou soient tendres et que le ragoût épaississe. Incorporer le jus de citron. Garder au chaud jusqu'au moment de servir. (Donne 11 tasses/2,6 L).
- Verser 345 ml de ragoût dans le bol de service. Garnir avec 2 c. à soupe (30 ml) d'arachides hachées et 1 c. à soupe (15 ml) de coriandre.