

RAGOÛT MAROCAIN À LA PATATE DOUCE ET AUX POIS CHICHES



Temps Total
90 MIN.

Portion
250 ML (8 OZ)

Difficulté
MOYEN

Ce ragoût tendance est facile à préparer avec le fond de poulet faible en sodium de Campbell's® et le cocktail aux légumes V8®.

Rendements
8

INGRÉDIENTS

POIDS

MESURE

Oignons blancs, coupés en dés

Gousses d'ail, émincées

Cannelle, moulue	1/2 c. à thé	3 mL
------------------	--------------	------

Curcuma, moulu	1 c. à thé	5 mL
----------------	------------	------

Gingembre, moulu	1/2 c. à thé	3 mL
------------------	--------------	------

Cumin, moulu	1/2 c. à thé	3 mL
--------------	--------------	------

Lentilles rouges, en conserve, égouttées	19 oz	540 mL
--	-------	--------

Pois chiches, en conserve, égouttés	19 oz	540 mL
-------------------------------------	-------	--------

Cocktail aux légumes V8	2 tasses	500 mL
-------------------------	----------	--------

Pâte de tomate	2 c. à soupe	30 mL
----------------	--------------	-------

Patates douces, pelées et coupées en dés	3/4 lb	1 L
--	--------	-----

Fond de poulet faible en sodium de Campbell's,	4 tasses	1 L
--	----------	-----

préparé selon les directives sur l'emballage

Couscous, non cuit	1 tasse	250 mL
--------------------	---------	--------

Persil frais, haché	1/2 tasse	125 mL
---------------------	-----------	--------

Coriandre fraîche, hachée	1/2 tasse	125 mL
---------------------------	-----------	--------

Pépins de grenade (facultatif)

RAGOÛT MAROCAIN À LA PATATE DOUCE ET AUX POIS CHICHES



INSTRUCTIONS

1. Dans une grande marmite, faire sauter l'oignon de 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'il commence à ramollir. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson pendant 3 minutes.
2. Ajouter le curcuma, le gingembre, la cannelle et le cumin; remuer pour bien enrober. Ajouter les lentilles et les pois chiches; bien brasser. Ajouter le **Cocktail aux légumes V8** et la pâte de tomate; mijoter à feu doux 15 minutes.
3. Ajouter les patates douces et le **fond de poulet faible en sodium de Campbell's** préparé; baisser le feu et mijoter à feu doux 1 heure ou jusqu'à ce que le ragoût ait épaissi.
4. Préparer le couscous selon les directives sur l'emballage, jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée. Remuer le couscous à la fourchette pour le faire gonfler. Ajouter au ragoût; cuire jusqu'à ce qu'il ait épaissi.
5. Garnir de persil et de coriandre hachés et de pépins de grenade (facultatif); servir.