



*Temps de préparation : 10 MIN*

*Temps de cuisson : 18 MIN*

*Portions : 4*

## *Ingrédients :*

- 500 ml (2 tasses) de fleurons de brocoli
- 500 ml (2 tasses) de bouquets de chou-fleur
- 500 ml (2 tasses) de carottes miniatures
- 1 poivron jaune tranché
- 375 ml (1-1/2 tasse) de pois chiches, égouttés et rincés
- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de légumes
- 1 pot (341 ml) de Poulet Tikka Masala VH<sup>®</sup>
- 175 ml (3/4 tasse) de bébés épinards tassés

## *Étapes :*

1. *Mélanger le brocoli, le chou-fleur, les carottes, le poivron jaune, les pois chiches, le bouillon et la Poulet Tikka Masala VH<sup>®</sup> dans le poêlon. Amener à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.*
2. *Incorporer les épinards et faire cuire entre 2 et 3 minutes ou jusqu'à ce que les épinards soient légèrement flétris.*

## **CONSEIL:**

*Servir sur du riz ou du pain naan pour un repas consistant sans viande!*