



# Bols de falafel et de riz doré avec salade croquante et sauce tahini-yogourt

Végé

25 minutes

+ Ajouter



Filets de poitrine  
de poulet •  
310 g | 620 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Falafels  
150 g | 300 g



Riz basmati  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Mini concombres  
1 | 2



Poivron  
1 | 2



Tomate  
1 | 2



Échalote  
1 | 2



Persil  
7 g | 14 g



Feta, émiettée  
¼ tasse | ½ tasse



Mélange  
cumin-curcuma  
1 ½ c. à thé |  
3 c. à thé



Sauce au yogourt  
3 c. à soupe |  
6 c. à soupe



Sauce tahini  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Vinaigre de vin  
rouge  
½ c. à soupe |  
1 c. à soupe

**Allergènes Hé, les cuisiniers!** Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



### Cuire le riz doré

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Entre-temps, peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **riz**, la **moitié** des **échalotes** et le **mélange cumin-curcuma**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**, puis porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Laisser mijoter à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le liquide ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



### Préparer

- + Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**

- Entre-temps, couper le **concombre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).

3



### Cuire les falafels

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis les **falafels**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Au besoin, cuire en plusieurs étapes pour 4 pers. en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler de 4 à 5 min, jusqu'à ce que les **falafels** soient dorés d'un côté.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis retourner les **falafels**. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 min, jusqu'à ce que l'autre côté soit doré.

4



### Assembler la salade

- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen les **concombres**, les **poivrons**, les **tomates**, le **reste** des **échalotes**, la **moitié** du **persil**, la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 pers.), **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. (**CONSEIL** : Rien de tel que l'huile d'olive dans cette recette!) **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

5



### Préparer la sauce

- Dans un petit bol, mélanger la **sauce au yogourt**, la **sauce tahini** et **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



### Terminer et servir

- + Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** du **persil** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**.
- Répartir le **riz** dans les bols.
- Garnir de **falafels** et de **salade**.
- Parsemer de **feta** et arroser d'**un filet** de la **sauce tahini-yogourt**.
- Parsemer du **reste** du **persil**.

## 2 | Préparer

- + Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**

Si vous avez choisi les **filets de poitrine de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **filets**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et entièrement cuits\*\*. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder au chaud. Utiliser la même poêle pour cuire les **falafels** à l'étape 3.

## 6 | Terminer et servir

- + Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**

Trancher finement le **poulet**. Garnir les bols de **poulet**.

\* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).