



Bols de falafels arc-en-ciel

avec riz doré et mayo épicée

Végé

25 minutes

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

+ Ajouter



Filets de poitrine de poulet +
310 g | 620 g

×2 Doubler



Falafel
300 g | 600 g



Falafel
150 g | 300 g



Bébés épinards
56 g | 113 g



Chou rouge, émincé
56 g | 113 g



Tomates cerises anciennes
113 g | 454 g



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Vinaigre de vin rouge
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Mayo épicée
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Coriandre
7 g | 14 g



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



Bouillon de légumes en poudre
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Houmous
4 c. à soupe |
8 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

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, le **mélange cumin-curcuma** et le **bouillon de légumes en poudre**. Bien mélanger, puis réduire à feu doux. Cuire 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



Mariner le chou

- Entre-temps, ajouter dans une petite casserole le **chou**, le **vinaigre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **sucre**. **Salier**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Retirer du feu. Transférer le **chou** avec sa **marinade** dans un bol moyen.
- Réserver au frigo pour refroidir.

3



Rôtir les falafels

- + Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**
- *2 Doubler | **Falafel**
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **falafels** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis remuer.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **falafels** soient dorés.

4



Préparer et terminer le riz

- Pendant que les **falafels** cuisent, couper les **tomates** en deux. **Salier** et **poivrer**.
- Hacher grossièrement les **épinards** et la **coriandre**.
- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter la **coriandre**.

5



Terminer et servir

- + Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**
- Égoutter le **chou mariné**.
- Répartir le **riz** et les **épinards** dans les bols.
- Garnir de **chou**, de **tomates** et de **falafels**.
- Couronner de **houmous** et arroser d'**un filet de mayo épicée**.

3 | Rôtir les falafels et cuire le poulet

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

Si vous avez ajouté les **filets de poitrine de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Salier** 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 de poulet**. Saisir les **filets** de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et entièrement cuits**.

3 | Rôtir les falafels

*2 Doubler | **Falafel**

Si vous avez doublé les **falafels**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de falafels**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

5 | Terminer et servir

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

Garnir les bols de **filets de poitrine 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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.