



Bols de falafels et houmous au harissa

avec riz assaisonné

Végé

Épicée

25 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet +
2 | 4

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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



Falafel
150 g | 300 g



Gousses d'ail
1 | 2



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Mélange d'épices shawarma
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Concentré de bouillon de légumes
1 | 2



Petites tomates
113 g | 227 g



Poivron
1 | 2



Citron
1 | 1



Houmous
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Mélange d'épices façon harissa
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Mayonnaise à base de plantes
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Bébés épinards
56 g | 113 g

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, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **riz**, l'**ail** et le **mélange d'épices shawarma**.
- Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter le **concentré de bouillon**, **1 1/4 tasse** (2 1/2 tasses) d'**eau** et **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sel**, puis porter à ébullition à feu élevé.
- 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

4



Préparer le houmous au harissa

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **houmous**, le **mélange d'épices façon harissa**, le **zeste de citron**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de citron**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**, **1/2 c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et la **moitié** de la **mayonnaise** (toute la qté pour 4 pers.).
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

* 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.

2



Préparer

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.

3



Cuire les falafels

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 1/2 c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**, puis le **falafel**. À l'aide d'une cuillère, défaire le **falafel** en bouchées.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **falafels** soient croustillants et dorés.

5



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter le **reste** du **jus de citron**, **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **épinards**, les **poivrons** et les **tomates**. Bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis le répartir dans les bols. Garnir de **salade** et de **falafel croustillant**.
- Napper de **houmous au harissa**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe | (2 c. à soupe) | d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

2 | Préparer et cuire le poulet

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler d'un côté de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner, puis couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. Utiliser la même poêle pour cuire les **falafels** à l'étape 3.