



Wraps aux falafels à l'aneth

avec vinaigrette ranch maison

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



Falafel
150 g | 300 g



Tortillas de farine
6 | 12



Cornichon à l'aneth, en tranches
90 ml | 180 ml



Mélange printanier
113 g | 227 g



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth
1 c. à thé | 2 c. à thé



Tomate
1 | 2



Cheddar, râpé
¼ tasse | ½ tasse



Mayonnaise
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Crème sure
1 | 2



Oignon vert
2 | 4



Mini concombre
1 | 2



Vinaigre de vin blanc
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



Préparer

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

- À l'aide d'un tamis, égoutter les **cornichons**, en réservant la **saumure**.
- Hacher les **cornichons**.
- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper le **concombre** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les **oignons verts**.

2



Frir les falafels

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis les **falafels**.
- Écraser légèrement avec le dos d'une spatule. (**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 par côté, jusqu'à ce que les **falafels** soient dorés.

3



Préparer la sauce à l'aneth

- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, la **crème sure**, le **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth** et la **saumure**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. Réserver.

4



Assembler la salade

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **sauce à l'aneth**, la **moitié** du **vinaigre blanc** (toute la qté pour 4 pers.) et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter la **moitié** du **mélange printanier**, les **concombres**, la **moitié** des **tomates**, la **moitié** des **cornichons** et la **moitié** des **oignons verts**.
- Bien mélanger.

5



Chauffer les tortillas

- Entre-temps, envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout. Réchauffer au micro-ondes pendant 1 min, jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples. (**REMARQUE** : Cette étape est facultative.)

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- Répartir le **reste** des **cornichons**, les **falafels**, le **reste** de la **sauce à l'aneth**, le **reste** du **mélange printanier**, le **fromage**, le **reste** des **tomates** et le **reste** des **oignons verts** dans les **tortillas**.
- Répartir les **wraps aux falafels** et la **salade** dans les assiettes.

2 | Frir 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. **Saler et poivrer**. Chauffer la même poêle utilisée pour frir les **falafels** à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **filets** soient dorés et entièrement cuits**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Répartir le **poulet** dans les **tortillas**.

* 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.