



Tacos de falafels sucrés et épicés

avec salade de chou au sésame

Végé

Épicée

25 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet +
2 | 4

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



Huile de sésame
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Gochujang
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Sauce à l'ail et
au miel
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Graines de
sésame noir
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Mélange pour
salade de chou
170 g | 340 g



Mini concombre
1 | 2



Oignon vert
2 | 4



Sauce soya
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Vinaigre de riz
assaisonné
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Mayonnaise
2 c. à soupe |
4 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



Griller les graines de sésame

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

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Griller de 2 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de sésame** dégagent leur arôme. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.

2



Préparer la salade de chou

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Couper le **concombre** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un bol moyen, ajouter la **mayonnaise**, le **vinaigre de riz**, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucre**, la **moitié** de la **sauce soya** et la **moitié** de l'**huile de sésame**. Bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **mélange pour salade de chou** et les **concombres**. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Bien mélanger.

3



Préparer le glaçage sucré et épicé

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

- Dans un autre bol moyen, ajouter la **sauce à l'ail et au miel**, le **reste** de la **sauce soya**, le **reste** de l'**huile de sésame** et le **gochujang**. Bien mélanger en fouettant.

4



Frire les falafels

- Dans la même poêle, 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.)
- Écraser légèrement les **falafels** en petits morceaux, puis les poêler de 4 à 8 min par côté, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Retirer du feu. Ajouter le **glaçage sucré et épicé**, puis remuer pour enrober.

5



Chauffer les tortillas

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

6



Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

- Répartir les **tortillas** dans les assiettes.
- Garnir de **falafels en sauce**, puis de **salade de chou**.
- Parsemer d'**oignons verts** et du **reste** des **graines de sésame**.

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

3 | Cuire le poulet et préparer le glaçage sucré et épicé

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen. 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 le **poulet**, puis cuire à couvert de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Utiliser la même poêle pour cuire les **falafels** à l'étape 4.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Trancher finement le **poulet**. Garnir les **tortillas** 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.