



Wraps aux falafels épicés

avec jalapenos marinés et tahini à l'avocat

Végé

Épicée

35 minutes

+ Ajouter



Filets 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



Pain plat
2 | 4



Mélange printanier
56 g | 113 g



Coriandre
7 g | 14 g



Jalapeno
1 | 2



Échalote
1 | 2



Lime
1 | 2



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Guacamole
3 c. à soupe | 6 c. à soupe



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



Vinaigre de vin rouge
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



Commencer la préparation

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Pour le niveau d'épice à l'étape 2 :**
 - Doux : ¼ jalapeno
 - Moyen : ½ jalapeno
 - Épicé : tous les jalapenos

- Trancher le **jalapeno** en rondelles de 0,3 cm (⅛ po), en retirant les **graines** pour un goût plus doux. (**CONSEIL :** Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Peler, puis émincer l'**échalote**.

4



Terminer la préparation

- Ente-temps, zester, puis presser la **lime**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- À un grand bol, ajouter le **zeste de lime**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de lime**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver. (**REMARQUE :** C'est votre vinaigrette.)
- À un petit bol, ajouter le **guacamole**, la **sauce tahini**, la **moitié** de la **coriandre** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de lime**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE :** C'est votre tahini à l'avocat.)

♦ 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



Mariner les légumes

- À une petite casserole, ajouter les **jalapenos**, le **vinaigre**, les **échalotes**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **sucre**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour le niveau d'épice.) **Saler**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Retirer la casserole du feu.
- Transférer les **jalapenos** et les **échalotes** avec leur **marinade** dans un bol moyen.
- Laisser refroidir au frigo.

5



Griller les pains plats

- Disposer les **pains plats** sur une autre plaque à cuisson non recouverte.
- Arroser **chaque pain** de **½ c. à thé d'huile**. **Saler** et **poivrer**.
- Griller dans le **haut** du four de 2 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains plats** soient dorés. (**CONSEIL :** Surveiller les pains plats pour ne pas les brûler!)

3



Rôtir les falafels

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **falafels** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 7 à 9 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **falafels** soient croustillants et bien chauds.

6



Terminer et servir

- Égoutter les **légumes marinés** et jeter la marinade.
- Au grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange printanier**. Remuer pour enrober.
- Répartir les **pains plats** dans les assiettes. Garnir de **salade** et de **falafels**.
- Arroser d'**un filet** de **tahini à l'avocat** et parsemer de **feta**.
- Garnir des **légumes marinés** et du **reste** de la **coriandre**.

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

3 | Rôtir les falafels et cuire le poulet

+ Ajouter | **Filets de poulet**

Si vous avez ajouté les **filets de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir les **filets** de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et entièrement cuit**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Filets de poulet**

Répartir le **poulet** sur les **pains plats**.