



Falafels et quartiers de pommes de terre aux épices shawarma

avec salade et trempette au yogourt et au feta

Végé

30 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet
2 | 4

x2 Doubler



Falafel
300 g | 600 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

o 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](https://www.hellofresh.ca)



Falafels
150 g | 300 g



Pomme de terre
Russet
2 | 4



Mélange
printanier
56 g | 113 g



Petites tomates
113 g | 227 g



Yogourt grec
1 | 2



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



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



Citron
1 | 1



Mini concombre
1 | 2

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 et rôtir les quartiers de pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **potatoes de terre** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes de terre** de **1 c. à soupe** d'**huile** et saupoudrer du **mélange d'épices shawarma**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., 2 plaques à cuisson avec la moitié du mélange d'épices shawarma et 1 c. à soupe d'huile chacune.) **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Cuire les falafels

×2 Doubler | Falafel

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**, puis les **falafels**. (**REMARQUE** : Cuire en plusieurs étapes pour 4 pers.) Poêler pendant 4 min, jusqu'à ce que le dessous soit doré.
- Retourner les **falafels**, puis ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**. Cuire de 4 à 5 min, jusqu'à ce que l'autre côté des **falafels** soit doré.

• 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.

2



Terminer la préparation

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Entre-temps, trancher finement le **concombre**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Couper les **tomates** en deux.

3



Préparer la trempette

- Dans un petit bol, ajouter le **yogourt**, la **moitié** du **feta** et le **zeste de citron**.
- **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.

5



Préparer la salade

- Dans un grand bol, ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**, ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. (**CONSEIL** : Rien de tel que l'**huile d'olive** dans cette recette!) **Salier** et **poivrer**, puis mélanger.
- Ajouter le **mélange printanier**, les **tomates** et les **concombres**.
- Bien mélanger au moment de servir.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Répartir les **falafels**, les **quartiers de pommes de terre** et la **salade** dans les assiettes.
- Servir la **sauce au yogourt et au feta** comme trempette.
- 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 | Terminer la préparation et cuire le poulet

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté les **poitrines 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 le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle, cuire en 2 étapes, au besoin) Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte. Cuire au **bas** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites**.

4 | Cuire les falafels

×2 Doubler | Falafel

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

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Trancher finement le **poulet**. Garnir les assiettes de **poulet**.