



Wraps aux falafels épicés

avec jalapenos marinés et tahini à l'avocat

Épicée

Végé

35 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](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).
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 :**
 - Doux : ¼ jalapeños
 - Moyen : ½ jalapeños
 - Épicé : 1 tous les jalapeños

- Trancher le **jalapeno** en rondelles de 0,3 cm (⅓ 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**.
- Dans 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.)
- Dans 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.)

2



Mariner les légumes

- Dans une petite casserole, ajouter les **jalapeños**, 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 **jalapeños** 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** soient dorés. (**CONSEIL :** Les surveiller pour ne pas les brûler!)

3



Rôtir les falafels

- + Ajouter | **Poitrines de poulet**
- 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

- + Ajouter | **Poitrines de poulet**
- Égoutter les **légumes marinés** et jeter la **marinade**.
- Dans le 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**.

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

2 | Rôtir les falafels et le poulet

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Disposer sur une plaque à cuisson non recouverte. Arroser de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Cuire de 18 à 22 min dans le **haut** du four, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et entièrement cuites**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Trancher finement le **poulet**. Garnir les **pains plats 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.