



# Falafels glacés à la mangue

## avec poivrons et chou-fleur rôti au épices jerk

Repas futé

Végé

Épicée

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](https://hellofresh.ca)



Falafels  
150 g | 300 g



Oignon rouge  
½ | 1



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



Mayonnaise  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Poivron  
1 | 2



Coriandre  
7 g | 14 g



Chutney de mangues  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



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



Chou-fleur  
285 g | 570 g



Épices jerk  
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



### Rôtir le chou-fleur

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper le **chou-fleur** en bouchées.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser le **chou-fleur** de 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** des **épices jerk** (toute la qté pour 4 pers.). **Saler**, puis bien mélanger. Rôtir au **centre** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce que le **chou-fleur** soit tendre.

2



### Rôtir les falafels

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- Entre-temps, arroser les **falafels** de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile** sur plaque à cuisson non recouverte. Rôtir au **centre** du four de 10 à 13 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **falafels** soient dorés.

3



### Préparer

- Entre-temps, couper la **moitié** de l'**oignon** (l'oignon entier pour 4 pers.) en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- À un petit bol, ajouter la **moitié** de la **mayonnaise** (toute la qté pour 4 pers.) et la **sauce tahini**. Bien mélanger en fouettant, puis réserver.

4



### Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons** et les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.
- **Saler**.

5



### Assembler les falafels

- À un grand bol, ajouter la **moitié** du **chutney de mangues** et la **moitié** de la **sauce piquante** (toutes les qtés pour 4 pers.). Bien mélanger.
- Lorsque les **falafels** seront croustillants, les ajouter au bol contenant le **mélange de sauce piquante à la mangue**. Remuer pour enrober.

6



### Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- Répartir le **chou-fleur**, les **oignons** et les **poivrons** dans les bols.
- Garnir de **falafels**, puis arroser du **reste** de la **sauce piquante à la mangue**.
- Arroser d'un **filet** de **sauce mayo-tahini**.
- Parsemer de **coriandre**.

## 2 | Roast falafel and cook chicken

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Si vous avez choisi les **filets de poitrine poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis ajouter le **poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit\*\*. Transférer dans une assiette. Utiliser la même poêle pour cuire les **légumes** à l'étape 4.

## 6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

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