



Wraps aux falafels épicés

avec jalapenos marinés et tahini à l'avocat

Végé

35 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://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.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 :**
 - Doux : le quart des jalapenos
 - Moyen : la moitié des jalapenos
 - Épicé : tous les jalapenos

- Trancher le **jalapeno** en rondelles de 0,3 cm (1/8 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**.

2



Mariner les légumes

- Dans 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.

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.

4



Terminer la préparation

- Entre-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**, **1/4 c. à thé** (1/2 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.)

5



Griller les pains plats

- Disposer les **pains plats** sur une autre plaque à cuisson non recouverte.
- Arroser **chaque pain** de **1/2 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 :** Les surveiller pour ne pas les brûler!)

6



Terminer et servir

- 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**.

3 | Rôtir les falafels et cuire le poulet

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Si vous avez ajouté les **filets de poitrine de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **filets de poitrine de poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et entièrement cuits**. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine 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.