



Assiettes de falafels

avec pommes de terre rôties et houmous à l'ail

Végé

35 minutes

+ Ajouter



Filets de poitrine de poulet +
310 g | 620 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

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 à chair jaune
350 g | 700 g



Houmous
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Gousses d'ail
1 | 2



Poivrons rôtis
1 | 2



Vinaigre de vin rouge
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Mayonnaise
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Feta, émiettée
¼ tasse | ½ tasse



Tomate
2 | 4



Persil
7 g | 7 g



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



Jeunes épinards
113 g | 227 g

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.

Nous joindre Appelez-nous (855) 272-7002 | Visitez-nous [HelloFresh.ca](https://www.hellofresh.ca) | Suivez-nous @HelloFreshCA

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 personnes | 4 personnes

1



Rôtir les 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** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et assaisonner du **mélange d'épices shawarma**.
- **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Disposer en une seule couche.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

2



Préparer et mélanger le houmous à l'ail

- Entre-temps, couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Égoutter les **poivrons rouges rôtis**, puis les hacher grossièrement.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans un petit bol, mélanger le **houmous**, la **moitié** du **vinaigre**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) d'**ail**. Réserver.

3



Cuire les falafels

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**, puis les **falafels**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Pour 4 pers., cuire en plusieurs étapes au besoin, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Frir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **falafels** soient dorés. **Saler** et **poivrer**.

4



Mariner les légumes

+ Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **reste** du **vinaigre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **tomates**, les **poivrons rouges rôtis** et le **persil**. Bien mélanger.

5



Terminer et servir

+ Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**

- Répartir les **jeunes épinards** dans les assiettes.
- Garnir de **potatoes**, de **légumes marinés**, de **falafels** et de **feta**.
- Arroser d'**un filet** de **houmous à l'ail**.

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

4 | Mariner les légumes 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 la même poêle utilisée pour cuire les **falafels** à feu moyen-élevé. Ajouter **½ 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**.

5 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**

Trancher finement le **poulet**. Répartir le **poulet** dans les assiettes.

* 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).