



Bols de falafels arc-en-ciel

avec riz doré et mayo épicée

Végé

Épicée

25 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



Jeunes épinards
56 g | 113 g



Chou rouge, émincé
56 g | 113 g



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



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



Mayo épicée
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Coriandre
7 g | 14 g



Mélange cumin-curcuma
4 g | 8 g



Bouillon de légumes en poudre
7.5 g | 15 g



Houmous
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Petites tomates
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.

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

1



Commencer le riz

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

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Ajouter à l'**eau bouillante** le **riz**, le **mélange cumin-curcuma** et le **bouillon de légumes en poudre**. Bien mélanger, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

4



Préparer et terminer le riz

- Pendant que les **falafels** cuisent, couper les **tomates** en deux. **Saler** et **poivrer**.
- Hacher grossièrement les **épinards** et la **coriandre**.
- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter la **coriandre**.

2



Mariner le chou

- Entre-temps, ajouter dans une petite casserole le **chou**, le **vinaigre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **sucre**. **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 du feu. Transférer le **chou** avec sa **marinade** dans un bol moyen.
- Réserver au frigo pour refroidir.

5



Terminer et servir

- Égoutter le **chou mariné**.
- Répartir le **riz** et les **épinards** dans les assiettes.
- Garnir de **chou**, de **tomates** et de **falafels**.
- Couronner d'**un soupçon** de **houmous** et arroser d'**un filet** de **mayo épicée**.

3



Rôtir les falafels

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **falafels** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis remuer.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **falafels** soient dorés.

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

Pour 6 portions

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.

3 | 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**. 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) Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **poulet** sur une autre plaque de cuisson non recouverte. Rôtir dans le **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.

5 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

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