



# Assiettes de falafels

## avec pommes de terre rôties et houmous à l'ail

Végé

35 minutes

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)

+ Ajouter



×2 Doubler



Filets de poitrine de poulet \*  
310 g | 620 g

Falafels  
300 g | 600 g



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  
170 ml | 340 ml



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



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



Feta, émietté  
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

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

**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 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**.
- **Salier** 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.

4



### Mariner les légumes

- 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**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **tomates**, les **poivrons rouges rôtis** et le **persil**. Bien mélanger.

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.

5



### Terminer et servir

- 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**.

3



### Cuire les falafels

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

\*2 Doubler | 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.)
- Frire de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **falafels** soient dorés. **Salier** et **poivrer**.

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

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 | Cuire les falafels et le poulet

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Si vous avez ajouté le **filets de poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Salier** 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\*\*. Essuyer délicatement la poêle et l'utiliser pour cuire les **falafels**.

### 3 | Cuire les falafels

\*2 Doubler | Falafels

Si vous avez doublé les **falafels**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de falafels**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

### 6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Trancher finement le **poulet**. Garnir les assiettes de **poulet**, de **potatoes**, de **légumes marinés**, de **falafels** et de **feta**.

\* 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.