



Souper de falafels façon mezzés

avec quartiers de pommes de terre rôtis et trempette épicée au feta

Végé

Épicée

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



Pain plat
2 | 4



Pomme de terre Russet
2 | 4



Poivron
1 | 2



Courgette
1 | 2



Persil
7 g | 14 g



Gousses d'ail
2 | 4



Feta, émiettée
¼ tasse | ½ tasse



Mayo épicée
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



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



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

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.
- Retirer les parties brunes des **potatoes**, puis couper ces dernières en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'**huile**, puis saupoudrer du **mélange d'épices shawarma**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 portions.) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 portions, rôtir dans le haut et le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

2



Préparer et rôtir les légumes

- Couper la **courgette** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **poivrons** en deux, puis les évider.
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **courgettes** et les **poivrons** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 9 à 12 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés et légèrement croustillés.

3



Préparer les autres ingrédients

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'ail.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Dans un petit bol, ajouter l'ail, la **moitié** du **persil** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. (**REMARQUE** : C'est votre huile à l'ail et aux herbes.)
- Dans un bol moyen, ajouter le **feta**, la **mayo épicée** et le **reste** du **persil**. Bien mélanger.

4



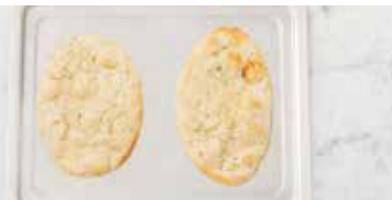
Chauffer les falafels

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

×2 Doubler | Falafels

- Lorsque les **potatoes** et les **légumes** seront sortis du four, les transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud. Réserver les 2 plaques à cuisson.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **falafels** de **1 c. à soupe** (2 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.

5



Rôtir les pains plats

- À la mi-cuisson des **falafels**, badigeonner les **pains plats** d'**huile à l'ail**. Déposer sur une plaque à cuisson non recouverte. Griller dans le **haut** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains plats** soient dorés et légèrement croustillés.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- Diviser les **pains plats** en deux.
- Répartir les **falafels**, les **potatoes**, les **légumes**, la **tartinade épicée au feta** et les **pains plats** dans les assiettes.
- Arroser les **falafels** d'un **filet** de **sauce tahini**.

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.

4 | Chauffer les falafels et cuire le poulet

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Si vous avez ajouté les **filets de poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout pendant que les **falafels** rôtissent. **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**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.

4 | Chauffer les falafels

×2 Doubler | Falafels

Si vous avez doublé les **falafels**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de falafels**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Répartir le **poulet**, les **falafels**, les **potatoes** de **terre**, les **légumes**, la **tartinade épicée au feta** et les **pains plats** 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).