

Assiettes de falafels croustillants émiettés et houmous avec légumes rôtis aux herbes et pain plat

Végé

30 minutes



Falafel



Houmous



Pain plat



Poivron



Oignon rouge



Petites tomates



Persil



Coriandre



Purée d'ail



Vinaigrette à l'ail et au parmesan à base de plantes



Bébés épinards

BONJOUR FALAFEL

Une boule frite faite de pois chiches, d'herbes et d'épices!

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, 2 petits bols, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Falafel	8	16
Houmous	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Pain plat	2	4
Poivron	160 g	320 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Petites tomates	113 g	227 g
Persil	7 g	14 g
Coriandre	7 g	14 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigrette à l'ail et au parmesan à base de	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Bébés épinards	28 g	56 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper l'**oignon** en deux, puis le peler et le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Couper les **falafels** en quatre.



Terminer les légumes et faire la vinaigrette

- Lorsque les **légumes** seront cuits, les parsemer d'**épinards**, de **coriandre** et de **persil**, puis bien mélanger. Réserver.
- Dans un petit bol, fouetter **1 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.) et la **vinaigrette à l'ail et au parmesan**. Réserver.



Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson, arroser les **poivrons**, les **oignons** et les **tomates** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 14 à 15 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



Griller les pains plats

- Dans un autre petit bol, mélanger **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) et l'**ail**.
- Disposer les **pains plats** sur une autre plaque à cuisson, puis les badigeonner d'**huile à l'ail**. **Saler** et **poivrer**.
- Rôtir 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!)



Cuire les falafels

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis les **falafels**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Au besoin, cuire en plusieurs étapes pour 4 pers. en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler de 4 à 5 min par côté, jusqu'à ce que les **falafels** soient dorés.



Terminer et servir

- Couper les **pains plats** en quartiers.
- Répartir l'**houmous** dans les assiettes, puis l'étendre en une couche uniforme. Garnir des **légumes rôtis**, puis des **falafels croustillants**.
- Arroser d'**un filet** de **vinaigrette à l'ail et au parmesan**.

Le souper, c'est réglé!