

Assiettes de falafels

avec pommes de terre rôties et houmous à l'ail

Végé

35 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée. Si vous désirez ajouter de la protéine, suivez les instructions au verso de cette fiche! Bonne cuisine!



Falafel



Filets de poulet



Pomme de terre à chair jaune



Houmous



Gousses d'ail



Poivron



Vinaigre de vin rouge



Mayonnaise



Feta, émiettée



Tomate Roma



Persil



Mélange d'épices shawarma



Mélange printanier

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.

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Falafel	8	16
Filets de poulet	340 g	680 g
Pomme de terre à chair jaune	300 g	600 g
Houmous	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Poivron	1	2
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 Roma	2	4
Persil	7 g	7 g
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange printanier	113 g	227 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

• 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.

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.



Rôtir les pommes de terre

- 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 les saupoudrer de **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.



Cuire les falafels

- Chauffer la même poêle 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.



Préparer et mélanger le houmous à l'ail

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans un petit bol, mélanger le **houmous**, la **mayonnaise**, la **moitié du vinaigre** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) d'**ail**. Réserver.



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**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **tomates** et le **persil**. Bien mélanger.



Cuire les poivrons

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants.
- Transférer dans une assiette. Réserver.

Si vous avez choisi les **filets de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **filets de poulet**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et entièrement cuits**. Transférer dans une assiette. Utiliser la même poêle pour cuire les **falafels** à l'étape 4.



Terminer et servir

- Répartir le **mélange printanier** dans les assiettes.
- Garnir de **potatoes rôties**, de **poivrons**, de **légumes marinés**, de **falafels** et de **feta**.
- Arroser le tout d'**un filet de houmous à l'ail**.

Garnir les assiettes de **poulet**.

Le souper, c'est réglé!