

Bols de falafels

avec vinaigrette au houmous

Végé

Épicée

Rapido

25 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!



Falafels



Poitrines de poulet



Hummus



Mayonnaise à base de plantes



Mini concombre



Mélange printanier



Vinaigre de vin rouge



Boullgour



Sauce piquante



Persil



Gousses d'ail



Poivron



Gousses d'ail

BONJOUR FALAFEL

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

D'abord

Avant de commencer, 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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 :

- Doux : ½ c. à thé (1 c. à thé)
- Moyen : 1 ½ c. à thé (3 c. à thé)
- Épicé : 2 c. à thé (4 c. à thé)
- Très épicé : 1 c. à soupe (2 c. à soupe)

Matériel requis

Cuillères à mesurer, grand bol, petite casserole, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Falafels	8	16
Poitrines de poulet	2	4
Hummus	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mayonnaise à base de plantes	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mini concombre	66 g	132 g
Mélange printanier	113 g	227 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Boullgour	½ tasse	1 tasse
Sauce piquante 🍷	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Persil	7 g	7 g
Gousses d'ail	1	2
Poivron	160 g	320 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Sucre*	¼ c. à thé	½ 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.



1 Préparer

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Éplucher le **concombre**, si désiré, et le couper en rondelles de 0,5 cm (¼ po).



4 Préparer la vinaigrette au houmous

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **houmous**, la **mayonnaise**, la **moitié** du **persil**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau tiède** et **1 ½ c. à thé** (3 c. à soupe) de **sauce piquante**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



2 Cuire le boullgour

- Chauffer une petite casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter le **boullgour**, le **concentré de bouillon**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel** et **¾ tasse** (1 ½ tasse) d'**eau**. Couvrir et porter à ébullition.
- Retirer la casserole du feu. Laisser reposer de 15 à 16 min, jusqu'à ce que le **boullgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Séparer le **boullgour** à la fourchette.



5 Préparer le taboulé

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Lorsque le **boullgour** sera prêt, ajouter le **mélange printanier**, les **poivrons**, les **concombres**, le **reste** du **persil** et le **boullgour** dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, puis bien mélanger.



3 Cuire les falafels

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 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 2 c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **falafels** soient dorés.

Si vous avez choisi d'ajouter les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Transférer les **falafels** dans une assiette. Réduire le feu à une température moyenne. Ajouter à la même poêle **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire d'un côté de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Retourner, couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit**.



6 Terminer et servir

- Répartir le **taboulé** dans les assiettes. Garnir de **falafels**.
- Arroser d'un **filet** de **vinaigrette au houmous**.

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

Le souper, c'est réglé!