

Salade de falafels croustillants

avec houmous à l'ail et croûtons maison

Végé

Rapido

25 minutes



Falafel



Mélange printanier



Poivron



Petites tomates



Carotte, en julienne



Persil



Pain ciabatta



Radis



Houmous



Gousses d'ail



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR FALAFEL

Une boule frite faite de pois chiches, d'herbes et d'épices, et originaire du Moyen-Orient!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 5 (doubler la qté pour 4 pers.) :

- Doux : 1/8 c. à thé
- Moyen : 1/4 c. à thé
- Relevé : 1/2 c. à thé

Matériel requis

Cuillères à mesurer, spatule, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Falafel	8	16
Mélange printanier	113 g	227 g
Poivron	160 g	320 g
Petites tomates	113 g	227 g
Carotte, en juliennes	56 g	113 g
Persil	7 g	14 g
Pain ciabatta	1	2
Radis	3	6
Houmous	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	1/2 c. à thé	1 c. à thé
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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Mariner les carottes et les radis

- Trancher finement les **radis**.
- Dans un grand bol, ajouter **1/2 c. à thé de sucre** et **1 1/2 c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.) et la **moitié du vinaigre**.
- **Salier** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **carottes** et les **radis**, puis bien mélanger. Laisser mariner.



4 Dorer les falafels

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 1/2 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **falafels**.
- À l'aide d'une spatule, défaire les **falafels** en quartiers ou en bouchées.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **morceaux de falafels** soient croustillants et dorés. Assaisonner d'**une pincée de sel**.



2 Préparer

- Entre-temps, couper la **ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (1/4 po).
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Couper les **tomates** en deux.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



5 Préparer le houmous à l'ail

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **houmous**, **2 c. à thé de vinaigre**, **4 c. à thé d'eau** (doubler les qtés pour 4 pers.) et **1/2 c. à thé d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) (**CONSEIL** : Incorporer 1 c. à thé d'eau à la fois jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.)
- **Salier**, au goût, et bien mélanger.



3 Préparer les croûtons

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter la **ciabatta**, puis arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que tous les côtés soient dorés.
- Transférer dans une assiette.



6 Terminer et servir

- Dans le bol contenant les **carottes et les radis marinés**, ajouter les **poivrons**, les **tomates**, le **mélange printanier** et le **persil**.
- Bien mélanger.
- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer des **morceaux de falafels croustillants** et des **croûtons**.
- Arroser d'**un filet de houmous à l'ail**.

Le souper, c'est réglé!