

Assiettes de falafels

avec pommes de terre rôties et houmous à l'ail

Végé

35 minutes

+ Ajouter



Filets de poulet +

340 g | 680 g

Recette personnalisée

+ 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



Falafels
8 | 16



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
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

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



Rôtir les pommes de terre

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

2



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.

3



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 que les **poivrons** soient légèrement croquants.
- Transférer dans une assiette. Réserver.

4



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.

5



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.

6



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**.

3 | Cuire le poulet

+ Ajouter | Filets de poulet

Si vous avez ajouté 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 le **poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et bien cuit**. Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder au chaud.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poulet

Garnir les assiettes de **poulet** au moment de servir.

** 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.

