



Falafels et salade fattouche

avec pitas épicés et vinaigrette citronnée au tahini

VÉGÉ 30 minutes



Falafel



Poivron



Oignon rouge,
en tranches



Épices shawarma



Ail



Pitas grecs



Mini concombre



Citron



Persil



Tahini



Yogourt grec

BONJOUR ÉPICES SHAWARMA!

Un délicieux mélange d'épices fumées et sucrées!

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 5:

- Doux: ¼ c. à thé
- Moyen: ½ c. à thé
- Relevé: 1 c. à thé

Sortez

2 plaques à cuisson, presse-ail, grand bol, grande poêle antiadhésive, cuillères à mesurer, petit bol, passoire, zesteur, fouet

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Falafel	8	16
Poivron	160 g	320 g
Oignon rouge, en tranches	56 g	113 g
Épices shawarma	1 c. à table	2 c. à table
Ail	3 g	6 g
Pitas grecs	2	4
Mini concombre	132 g	264 g
Citron	1	2
Persil	7 g	14 g
Tahini	2 c. à table	4 c. à table
Yogourt grec	100 g	200 g
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque trousse repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. PRÉPARATION

Évider le **poivron**, puis le couper en lanières de 0,5 cm (¼ po). Couper le **concombre** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Couper le **pita** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Zester et presser **la moitié** du **citron**, puis couper **le reste** en quartiers. Hacher grossièrement le **persil**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



4. RÔTIR LES PITAS

Sur une autre plaque à cuisson, arroser les **pitats** de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer **du reste** d'**épices shawarma**. **Saler** et **poivrer**. Cuire sur la grille du **haut** jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés, de 4 à 5 min. Réserver dans le bol de **légumes**.



2. CUIRE LES FALAFELS

Sur une plaque à cuisson, disposer les **falafels** en une seule couche. Cuire au **centre** du four jusqu'à ce qu'ils soient chauds, de 10 à 12 min.



5. PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Pendant que les **pitats** dorent, fouetter le **tahini** et **2 c. à table** d'**eau** (doubler pour 4 pers) dans un petit bol jusqu'à une consistance lisse. Incorporer le **yogourt**, le **zeste de citron**, le **jus de citron**, **la moitié** du **persil**, **1 c. à table** d'**huile**, **1 c. à thé** de **sucre** et **¼ c. à thé** d'**ail** (tout doubler pour 4 pers) (**NOTE**: se référer à la section Bon départ pour la quantité d'ail). **Saler** et **poivrer**.



3. CUIRE LES LÉGUMES

Pendant que les **falafels** cuisent, mettre **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers) dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, puis ajouter les **poivrons**, les **oignons** et **la moitié** des **épices shawarma**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants, de 4 à 5 min. **Saler** et **poivrer**. Retirer la poêle du feu, puis réserver les **légumes** dans un grand bol. Réserver.



6. FINIR ET SERVIR

Ajouter **la moitié** de la **vinaigrette** dans le bol de **légumes**. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**. Répartir les **légumes** et les **pitats** dans les bols, puis garnir de **falafels** et de **concombres**. Napper **du reste** de **vinaigrette** et saupoudrer **du reste** de **persil**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le souper, c'est réglé!