

# Assiette de falafels

avec pommes de terre rôties et hummus à l'ail

Végé 35 Minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.  
Bon appétit!



Falafel



Pomme de terre à chair jaune



Hummus



Ail



Poivrons rouges rôtis



Vinaigre de vin rouge



Mayonnaise



Fromage feta



Tomates cerises



Persil



Épices shawarma



Mélange printanier

**BONJOUR FALAFELS PRÉCUIITS!**

*Ces falafels sont drôlement pratiques pour les soupers de semaine!*

## Commencer ici

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

## Sortez

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

## Ingrédients

	2 pers	4 pers
Falafel	8	16
Pomme de terre à chair jaune	300 g	600 g
Hummus	57 g	114 g
Ail	3 g	6 g
Poivrons rouges rôtis	170 ml	340 ml
Vinaigre de vin rouge	2 c. à table	4 c. à table
Mayonnaise	2 c. à table	4 c. à table
Fromage feta	¼ tasse	½ tasse
Tomates cerises	113 g	227 g
Persil	7 g	14 g
Épices shawarma	1 c. à table	2 c. à table
Mélange printanier	113 g	227 g
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 sac-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



## Rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer d'**épices shawarma**. **Salier** et **poivrer**. Bien mélanger, puis disposer en une seule couche. Cuire au **centre** du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 25 à 28 min.



## Mariner les légumes

Pendant que les **falafels** cuisent, fouetter le **reste** de **vinaigre**, **2 c. à table d'huile** et **½ c. à thé de sucre** dans un grand bol. **Salier** et **poivrer**. Ajouter les **tomates**, les **poivrons rouges rôtis**, la **feta** et le **persil**. Bien mélanger, puis réserver.



## Préparation

Pendant que les **potatoes** cuisent, couper les **tomates** en deux. Égoutter le **liquide** des **poivrons rouges rôtis**. Hacher grossièrement le **persil**. Peler, puis émincer l'**ail**. Dans un petit bol, mélanger le **hummus**, le **mayo**, **la moitié du vinaigre** et **¼ c. à thé d'ail** (doubler pour 4 pers). Réserver.



## Finir et servir

Répartir le **mélange printanier** dans les assiettes, puis garnir de **potatoes**, de **légumes marinés** et de **falafels**. Napper d'**hummus à l'ail**.

## Le souper, c'est réglé!



## Poêler les falafels

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis les **falafels**. Cuire jusqu'à ce qu'ils soient brun doré, de 3 à 4 min par côté. (**NOTE:** pour 4 pers, cuire en 2 étapes au besoin.)