

# Falafels croustillants sur pilaf de riz coloré avec sauce coriandre-yogourt

Végé

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



Mélange d'épices marocain



Riz basmati



Raisins secs sultana



Petits pois



Sauce au yogourt



Coriandre



Citron



Petites tomates



Mini concombre



Échalote



Bouillon de légumes en poudre

BONJOUR YOGOURT GREC

Crémeux et riche en protéines, c'est l'ingrédient parfait pour vos sauces!

# D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape	<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, zesteur

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Falafels	8	16
Poitrines de poulet	2	4
Mélange d'épices marocain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Raisins secs sultana	28 g	56 g
Petits pois	56 g	113 g
Sauce au yogourt	45 ml	90 ml
Coriandre	7 g	7 g
Citron	½	1
Petites tomates	113 g	227 g
Mini concombre	1	2
Échalote	1	2
Bouillon de légumes en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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



### Commencer la préparation

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Entre-temps, peler, puis couper l'**échalote** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** à la casserole chaude, puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent légèrement.
- Assaisonner du **mélange d'épices marocain**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter le **riz**, les **pois**, les **raisins secs**, le **bouillon en poudre**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** et **1 ½ tasse** (2 ⅔ tasses) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé.

4



### Préparer la sauce au yogourt

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **sauce au yogourt**, la **moitié** de la **coriandre** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **zeste de citron**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

2



### Cuire le pilaf et terminer la préparation

- Réduire à feu doux. Laisser mijoter à couvert de 13 à 15 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.
- Entre-temps, couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher finement la **coriandre**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.).
- Couper les **tomates** en deux.

5



### Assembler la salade

- Dans un bol moyen, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **tomates** et les **concombres**, puis bien mélanger.

3



### Dorer les falafels

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**, puis les **falafels**. (**CONSEIL** : Ajouter ½ c. à soupe d'huile supplémentaire après avoir retourné les falafels si la poêle est sèche.) (**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.)
- Poêler de 4 à 5 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**. Chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen. Ajouter **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

- Séparer le **pilaf** à la fourchette, puis **saler** et **poivrer**, au goût.
- Répartir le **pilaf** et la **salade** dans les assiettes. Garnir de **falafel**.
- Saupoudrer du **reste** de la **coriandre**.
- Couronner d'un **souffçon** de **sauce coriandre-yogourt**.

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

Le souper, c'est réglé!