

Loaded Falafel Flatbreads

with Pickled Shallots and Tahini Sauce

15 Minutes

Start here

Before starting, wash and dry all produce.

Bust out

Medium bowl, measuring spoons, 2 small bowls, large non-stick pan, paper towels

Ingredients

	2 Person
Falafel	8
Flatbread	2
Shallot	50 g
Tahini	2 tbsp
Roma Tomato	80 g
White Wine Vinegar	2 tbsp
Mayonnaise	2 tbsp
Parsley	7 g
Mini Cucumber	66 g
Sugar*	2 ¼ tsp
Oil*	
Salt and Pepper*	

* Pantry items

Allergens

Hey home cooks! Please refer to the website or app for the as-prepared recipe nutritional information.

Ingredients are packaged in a facility that also handles egg, fish, crustacean, shellfish, milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.



1 Prep and pickle shallots

- Cut **tomato** into ½-inch pieces.
- Thinly slice **cucumber** into ⅛-inch slices.
- Roughly chop **parsley**.
- Peel, then thinly slice **shallot** into ⅛-inch slices.
- Add **vinegar**, **2 tbsp water** and **2 tsp sugar** to a medium microwave-safe bowl. Season with **salt**, then stir to combine. Microwave in 15 sec increments, stirring between each, until **sugar** dissolves. (**NOTE:** This is your pickling liquid.) Add **shallots**, then set aside to pickle.



3 Make tahini sauce and warm flatbreads

- Add **tahini**, **mayo**, **1 tbsp warm water**, **¼ tsp sugar** and **½ tsp pickling liquid** to another small bowl. Season with **salt** and **pepper**, then stir to combine.
- Wrap **flatbreads** in paper towels. Microwave until warm and flexible, 1 min. (**NOTE:** You can skip this step if you don't want to warm the flatbreads!)



2 Cook falafel and make salad

- Heat a large non-stick pan over medium-high heat.
- When hot, add **1 tbsp oil**, then **falafel**. Pan-fry until golden-brown, 3-4 min per side.
- Meanwhile, combine **1 tbsp oil** and **2 tsp pickling liquid** in a small bowl. Add **cucumbers**, **tomatoes** and **parsley**. Season with **salt** and **pepper**, then stir to combine.



4 Assemble flatbreads and serve

- Spread **half the tahini sauce** over **flatbreads**, then top **each flatbread** with **4 falafel**.
- Top with **salad**, then **pickled shallots**.
- Drizzle **remaining tahini sauce** over top.
- Fold **flatbreads** in half to eat, or dig in with a knife and fork.

Pains plats de falafels tous garnis

avec échalotes marinées et
sauce tahini

15 minutes

D'abord

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

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, 2 petits bols, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes
Falafel	8
Pain plat	2
Échalote	50 g
Tahini	2 c. à soupe
Tomate Roma	80 g
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe
Persil	7 g
Mini concombre	66 g
Sucre*	2 ¼ 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



1 Préparer et mariner les échalotes

- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper le **concombre** en tranches de 0,25 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis couper l'**échalote** en tranches fines de 0,25 cm (¼ po).
- Dans un bol moyen allant au micro-ondes, ajouter le **vinaigre**, **2 c. à soupe d'eau** et **2 c. à thé de sucre**. **Saler** et bien mélanger. Faire cuire au micro-ondes 15 s à la fois, en remuant chaque fois, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.



3 Préparer la sauce tahini et chauffer les pains plats

- Dans un autre petit bol, ajouter le **tahini**, la **mayonnaise**, **1 c. à soupe d'eau chaude**, **¼ c. à thé de sucre** et **½ c. à thé de marinade**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Envelopper les **pains plats** dans un essuie-tout. Faire chauffer au micro-ondes pendant 1 min, jusqu'à ce qu'ils soient chauds et souples. (REMARQUE : Cette étape est facultative.)



2 Cuire les falafels et faire la salade

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis les **falafels**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Dans un petit bol, mélanger **1 c. à soupe d'huile** et **2 c. à thé de marinade**. Ajouter les **concombres**, les **tomates** et le **persil**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



4 Assembler les pains plats et servir

- Étendre la **moitié** de la **sauce tahini** sur les **pains plats**, puis garnir **chaque pain** de **4 falafels**.
- Garnir de **salade** et d'**échalotes marinées**.
- Napper du **reste** de la **sauce tahini**.
- Plier les **pains plats** en deux pour les manger, ou les déguster au couteau et à la fourchette.