

Pains plats aux falafels et aux tomates

avec ragoût façon Ful Medames

Végé

30 minutes

x2 Doubler



Falafels

16 | 32

Protéine personnalisable

+ Ajouter

↻ Changer

ou

x2 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



Pain plat
2 | 4



Haricots rouges
370 ml | 740 ml



Oignon jaune
½ | 1



Tomate
1 | 2



Citron
1 | 2



Radis
3 | 6



Persil
7 g | 14 g



Houmous
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Bouillon de légumes en poudre
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Cumin
1 c. à thé |
2 c. à thé



Mélange d'épices aneth et ail
1 c. à thé |
2 c. à thé

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, des sulfites, des noix et du blé.

1



Mariner les radis

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

- Trancher finement les **radis**.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Dans une petite casserole, ajouter les **radis**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre**. **Saler**, puis bien mélanger. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Retirer du feu.
- Transférer les **radis** avec leur **marinade** dans un bol moyen. Réserver au frigo pour refroidir.

4



Préparer le ragoût de haricots

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**. (**CONSEIL** : Il est possible d'utiliser de l'huile d'**olive**.) Cuire de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Ajouter les **haricots** et leur **liquide**, le **cumin**, le **bouillon en poudre** et **½ tasse** (¾ tasse) d'**eau**. Porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 4 à 5 min, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**.
- Retirer du feu. Incorporer **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**.
- À l'aide d'un presse-purée, écraser une partie des **haricots**. (**REMARQUE** : Le ragoût devrait encore contenir quelques morceaux!)

2



Rôtir les falafels

×2 Doubler | Falafels

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **falafels** de **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**, puis remuer.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **falafels** soient dorés.

5



Chauffer les pains plats

- Lorsque le **ragoût** sera presque terminé, placer les **pains plats** sur une autre plaque à cuisson non recouverte.
- Badigeonner de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. (**REMARQUE** : Il est normal que les pains plats se chevauchent un peu pour 4 pers.)
- Griller dans le **bas** du four de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **pains plats** ramollissent.

3



Préparer

- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher finement le **persil**.
- Trancher finement la **moitié** de la **tomate** en demi-lunes, puis couper le reste en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un petit bol, combiner le **houmous**, le **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **zeste de citron**. (**CONSEIL** : Défaire les grumeaux en les écrasant avec le dos d'une cuillère contre les parois du bol, jusqu'à ce que le mélange soit homogène.)

6



Terminer et servir

- Égoutter les **radis marinés** et jeter la **marinade**.
- Couper les **falafels** en deux.
- Étendre le **houmous à l'aneth** sur les **pains plats**, puis garnir des **moitiés** de **falafels**, des demi-lunes de **tomates**, des **radis marinés** et de la **moitié** du **persil**.
- Au moment de servir, replier les **pains plats** sur eux-mêmes ou les déguster à l'aide d'une fourchette et d'un couteau.
- Servir le **ragoût de haricots** dans un bol en accompagnement.
- Garnir le **ragoût de tomates** en dés et du **reste** du **persil**. (**CONSEIL** : Arroser d'un filet d'huile d'**olive**, si désiré.)

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

2 | Rôtir les falafels

×2 Doubler | Falafels

Si vous avez doublé les **falafels**, les préparer, les cuire et les servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir la **portion régulière de falafels**. Cuire par étape, au besoin.



Ce repas ne vous convient pas?
Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.