

# Tacos croustillants aux falafels

avec salade de chou au hummus et oignons marinés

Végé

Rapido

25 minutes



Falafels



Tortillas de farine,  
(15 cm [6 po])



Salade de chou



Oignon rouge



Persil



Miel



Hummus



Vinaigre de vin blanc



Gousses d'ail



Radis

BONJOUR FALAFELS

*Un style de beignet originaire du Moyen-Orient fait avec des pois chiches, des herbes et des épices!*

## D'abord

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

**Guide pour la quantité d'ail à l'étape 3 (doubler la quantité pour 4 personnes) :**

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

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, grand bol, petite casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, bol moyen

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Falafels	8	16
Tortillas de farine (15 cm [6 po])	6	12
Salade de chou	170 g	340 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Persil	7 g	14 g
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Hummus	8 c. à soupe	16 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Radis	3	6
Sucre*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous joindre

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



## Faire mariner les oignons

Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes) en tranches de 0,3 cm (1/8 po). Dans une petite casserole, ajouter les **oignons**, le **vinaigre**, **1 c. à soupe** d'**eau** et **1 c. à soupe** de **sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve. Retirer la poêle du feu. Transférer les **oignons**, y compris la **marinade**, dans un bol moyen. Réfrigérer.



## Préparer la salade de chou

Ajouter dans un grand bol le **persil**, les **radis** et la **salade de chou**. Arroser de la **moitié** de la **vinaigrette au hummus**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



## Faire cuire les falafels

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **falafels**. Faire poêler de 4 à 5 minutes par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Au besoin, faire cuire en plus d'une étape pour 4 personnes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Couper soigneusement les **falafels** en deux. Retirer la poêle du feu. Réserver.



## Faire chauffer les tortillas

Envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout. Faire chauffer au micro-ondes pendant 1 minute, jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples. (**REMARQUE** : Cette étape est facultative!)



## Préparer et faire la vinaigrette au hummus

Pendant que les **falafels** cuisent, trancher finement les **radis**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement le **persil**. Dans un autre bol moyen, ajouter le **hummus**, la **moitié** du **miel**, **1 c. à soupe** d'**eau**, **2 c. à soupe** de **marinade** (doubler les quantités pour 4 personnes) et l'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : Si la vinaigrette est trop épaisse, ajouter 1 c. à thé d'eau à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.) Lorsque les **falafels** sont prêts, arroser du **reste** du **miel**, puis remuer pour enrober. **Saler**, au goût.



## Terminer et servir

Égoutter les **oignons rouges marinés** et réserver le **reste** de la **marinade**. Répartir la **salade de chou** entre les **tortillas**. Garnir de **falafels**, puis d'**oignons marinés**. Arroser du **reste** de la **vinaigrette au hummus** et d'**un peu** de **marinade**, au goût.

**Le repas est prêt!**