

Assiette de falafels

avec pommes de terre rôties et hummus à l'ail

Végé

35 minutes



Falafels



Pommes de terre à chair jaune



Hummus



Gousses d'ail



Poivrons rouges rôtis



Vinaigre de vin rouge



Mayonnaise



Feta, émiettée



Tomates Roma



Persil



Mélange d'épices shawarma



Bébés épinards

BONJOUR FALAFELS

Ces falafels sont déjà tous préparés; vous n'avez qu'à les faire cuire!

D'abord

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Falafels	8	16
Pommes de terre à chair jaune	300 g	600 g
Hummus	57 g	114 g
Gousses d'ail	1	2
Poivrons rouges rôtis	170 ml	340 ml
Vinaigre de vin rouge	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Tomates Roma	160 g	320 g
Persil	7 g	7 g
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	113 g	227 g
Sucre*	½ c. à thé	1 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

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



Faire 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 soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer du **mélange d'épices shawarma**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Disposer le tout en une seule couche. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.



Faire mariner les légumes

Pendant que les **falafels** se font frire, ajouter dans un grand bol le **reste** du **vinaigre**, **2 c. à soupe** d'**huile** et **½ c. à thé** de **sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien fouetter. Ajouter les **tomates**, les **poivrons rouges rôtis**, le **feta** et le **persil**. Bien mélanger. Réserver.



Préparer et faire le hummus à l'ail

Pendant que les **potatoes** rôtissent, couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Égoutter les **poivrons rouges rôtis**, puis les hacher grossièrement. Hacher grossièrement le **persil**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un petit bol, mélanger le **hummus**, la **mayonnaise**, la **moitié** du **vinaigre** et **¼ c. à thé** d'**ail** (doubler la quantité pour 4 personnes). Réserver.



Terminer et servir

Répartir les **épinards** dans les assiettes. Garnir de **potatoes**, de **légumes marinés** et de **falafels**. Couronner d'un soupçon de **hummus à l'ail**.

Le repas est prêt!



Faire frire les falafels

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**, puis les **falafels**. Faire frire de 3 à 4 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.)