

# Assiettes de falafels

avec pommes de terre rôties et houmous à l'ail

Végé

35 minutes



Falafel



Pomme de terre à chair jaune



Houmous



Gousses d'ail



Poivrons rouges rôtis



Vinaigre de vin rouge



Mayonnaise



Feta, émietté



Tomate Roma



Persil



Mélange d'épices shawarma



Bébés épinards

BONJOUR FALAFEL

Une boule frite faite de pois chiches, d'herbes et d'épices!

## 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
Falafel	8	16
Pomme de terre à chair jaune	300 g	600 g
Houmous	4 c. à soupe	8 c. à soupe
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
Tomate 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis saupoudrer du **mélange d'épices shawarma**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Disposer en une seule couche.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.



## Mariner les légumes

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **reste** du **vinaigre**, **2 c. à soupe d'huile** et **½ c. à thé de sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **tomates**, les **poivrons rouges rôtis** et le **persil**. Bien mélanger.



## Préparer et faire le houmous à l'ail

- Entre-temps, 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 hacher ou presser l'**ail**.
- Dans un petit bol, mélanger le **houmous**, la **mayonnaise**, la **moitié** du **vinaigre** et **¼ c. à thé d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.). Réserver.



## Terminer et servir

- Répartir les **bébés épinards** dans les assiettes.
- Garnir de **potatoes**, de **légumes marinés**, de **falafels** et de **feta**.
- Arroser le tout d'**un filet** de **houmous à l'ail**.

## Le souper, c'est réglé!



## Cuire les falafels

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis les **falafels**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Au besoin, cuire en plusieurs étapes pour 4 pers. en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Frire de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **falafels** soient dorés.