

Bol de falafels à la méditerranéenne

avec taboulé de freekeh au chou frisé et légumes au za'atar

VÉGÉ

35 minutes



Falafels



Freekeh



Épices za'atar



Petites tomates



Persil



Chou frisé, haché



Ail



Citron



Mayonnaise



Poivron



Olives mélangées



Carotte

BONJOUR FALAFELS

Ces délicieux falafels sont déjà prêts! Il suffit de les réchauffer au four!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 5 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, microplaine/zesteur, cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, fouet

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Falafels	8	16
Freekeh	½ tasse	1 tasse
Épices za'atar	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Petites tomates	113 g	227 g
Persil	7 g	14 g
Chou frisé, haché	56 g	113 g
Ail	6 g	12 g
Citron	1	2
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Olives mélangées	30 g	60 g
Carotte	340 g	680 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 cuire le freekeh

Dans une casserole moyenne, ajouter le **freekeh** et **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition, puis réduire à feu doux. Laisser mijoter à couvert de 25 à 28 minutes, jusqu'à ce que l'**eau** ait été absorbée.



Préparer les légumes et la vinaigrette

Pendant que les **falafels** et les **carottes** cuisent, couper les **tomates** en deux. Hacher grossièrement le **persil**. Hacher grossièrement les **olives**. Hacher grossièrement le **chou frisé**, au besoin. Zester et presser le **citron**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un grand bol, fouetter la **moitié** du **jus de citron**, **¼ c. à thé de zeste de citron**, **½ c. à thé de sucre** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Réserver.



Faire rôtir les légumes

Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper les **carottes** en rondelles de 1,25 cm (½ po). Disposer les **carottes** et les **poivrons** sur un côté d'une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de **za'atar**. **Saler et poivrer**.



Préparer le taboulé et la sauce

Lorsque le **freekeh** sera cuit, l'ajouter avec le **chou frisé** au bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger. Ajouter les **tomates** et le **persil**. **Saler et poivrer**. Bien mélanger. Dans un petit bol, fouetter la **mayonnaise**, le **reste** du **jus de citron** et **¼ c. à thé d'ail**. (REMARQUE : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) Réserver.



Faire cuire les falafels

Sur l'autre côté de la plaque à cuisson contenant les **légumes**, arroser les **falafels** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire rôtir au **centre** du four de 18 à 20 minutes, en remuant les **légumes** et les **falafels** à mi-cuisson, jusqu'à ce que le tout soit doré.



Terminer et servir

Répartir le **taboulé de freekeh au chou frisé**, les **légumes** et les **falafels** dans les bols. Saupoudrer d'**olives**. Napper de **mayo à l'ail**.

Le repas est prêt!