

Bols de falafels

avec vinaigrette au houmous

Végé

Épicée

Rapido

25 minutes



Falafel



Houmous



Mayonnaise à base de plantes



Tomate Roma



Bébé chou frisé



Vinaigre de vin rouge



Boullgour



Sauce piquante



Persil



Gousses d'ail



Poivron



Concentré de bouillon de légumes

BONJOUR FALAFEL

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

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 (doubler la qté pour 4 pers.):

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : 1 ½ c. à thé
- Épicé : 2 c. à thé
- Très épicé : 1 c. à soupe

Matériel requis

Cuillères à mesurer, grand bol, petite casserole, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Falafel	8	16
Houmous	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mayonnaise à base de plantes	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Tomate Roma	160 g	320 g
Bébé chou frisé	113 g	226 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Boullgour	½ tasse	1 tasse
Sauce piquante 🌶️	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Persil	7 g	7 g
Gousses d'ail	1	2
Poivron	160 g	320 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Sucre*	¼ c. à thé	½ 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 ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter @HelloFreshCA



Préparer

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).



Préparer la vinaigrette au hummus

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **houmous**, la **mayonnaise**, la **moitié** du **persil**, **2 c. à soupe** d'eau tiède (doubler la qté pour 4 pers.) et **1 ½ c. à thé** de **sauce piquante**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Cuire le boullgour

- Chauffer une petite casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Incorporer le **boullgour**, le **concentré de bouillon**, **½ c. à thé** de **sel** et **¾ tasse** d'**eau** (doubler les qtés pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition.
- Retirer la casserole du feu. Laisser reposer de 15 à 16 min, jusqu'à ce que le **boullgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Séparer le **boullgour** à la fourchette.



Préparer le tabouleh

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **¼ c. à thé** de **sucre** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Lorsque le **boullgour** sera terminé, ajouter le **chou frisé**, les **poivrons**, les **tomates**, le **reste** du **persil** et le **boullgour** dans le grand bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger.



Cuire les falafels

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 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 2 c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler de 4 à 5 min par côté, jusqu'à ce que les **falafels** soient dorés.



Terminer et servir

- Répartir le **tabouleh** dans les assiettes, puis garnir de **falafels**.
- Arroser d'un **filet** de **vinaigrette au houmous**.

Le souper, c'est réglé!