

Bols de falafels et houmous au harissa

avec riz assaisonné

Végé

Rapido

25 minutes



Falafel



Riz basmati



Concentré de bouillon de légumes



Poivron



Petites tomates



Citron



Houmous



Mélange d'épices shawarma



Gousses d'ail



Bébés épinards



Mélange d'épices harissa



Mayo à base de plantes

BONJOUR FALAFELS

Un beignet 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.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casseroles moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Falafel	8	16
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Poivron	160 g	320 g
Petites tomates	113 g	227 g
Citron	1	1
Houmous	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Bébés épinards	56 g	113 g
Mélange d'épices harissa	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayo à base de plantes	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	¾ c. à thé	1 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-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Cuire le riz

- Peler, puis émincer et presser l'**ail**.
- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **riz**, l'**ail** et le **mélange d'épices shawarma**. Cuire pendant 1 min ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent.
- Ajouter le **concentré de bouillon**, **1 ¼ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.) et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Faire le houmous au harissa

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **houmous**, le **mélange d'épices harissa**, le **zeste de citron**, **1 c. à thé de jus de citron**, **1 c. à soupe d'eau**, **½ c. à thé de sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.) et la **moitié** de la **mayo à base de plantes** (toute la mayo pour 4 pers.).
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Préparer

- Entre-temps, couper les **tomates** en deux.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



Faire la salade

- Dans un grand bol, ajouter le **reste** du **jus de citron**, **¼ c. à thé de sucre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **épinards**, les **poivrons** et les **tomates**. Bien mélanger.



Cuire les falafels

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 ½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **falafels**. À l'aide d'une cuillère, briser les **falafels** en bouchées. Cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que les **morceaux de falafels** soient croustillants et dorés, en remuant à l'occasion.



Terminer et servir

- Séparer les **grains de riz** à la fourchette.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **salade** et de **falafels croustillants**.
- Napper d'un **filet** de **houmous au harissa**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!