

# Bols de falafels et hummus au harissa

avec riz assaisonné

Végé

Rapido

25 minutes



Falafels



Riz basmati



Concentré de bouillon de légumes



Poivron



Petites tomates



Citron



Hummus



Mélange d'épices shawarma



Gousses d'ail



Bébés épinards



Mélange d'épices harissa

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, zesteur, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Falafels	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
Hummus	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
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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



### Faire cuire le riz

Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **riz**, l'**ail** et le **mélange d'épices shawarma**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter le **concentré de bouillon**, **1 ¼ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



### Faire le hummus au harissa

Pendant que les **falafels** cuisent, ajouter dans un petit bol le **hummus**, le **mélange d'épices harissa**, le **zeste de citron**, **1 c. à thé de jus de citron**, **1 c. à soupe d'eau** et **½ c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



### Préparer

Pendant que le **riz** cuit, couper les **tomates** en deux. Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). 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 quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger au fouet. Ajouter les **épinards**, les **poivrons** et les **tomates**, puis bien mélanger.



### Faire cuire les falafels

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 ½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **falafels**. À l'aide d'une cuillère, défaire les **falafels** en bouchées. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.



### 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 de **hummus au harissa**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

## Le repas est prêt!