

# Bols de falafels tous garnis

avec vinaigrette au houmous et croustilles de pita assaisonnées

Végé

30 minutes



Falafel



Tomate beefsteak



Mini concombre



Houmous



Persil



Bébés épinards



Poivron



Pita



Mélange d'épices turc



Citron



Olives mélangées



Gousses d'ail



Mayonnaise à base de plantes

BONJOUR HOUMOUS

*Cette tartinaie onctueuse aux pois chiches crée une vinaigrette tout aussi onctueuse!*

## 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, zesteur, grand bol, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Falafel	8	16
Tomate beefsteak	170 g	340 g
Mini concombre	132 g	264 g
Houmous	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Persil	7 g	7 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Poivron	160 g	320 g
Pita	2	4
Mélange d'épices turc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Citron	1	2
Olives mélangées	30 g	60 g
Gousses d'ail	1	2
Mayonnaise à base de plantes	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 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



## Préparer

- Couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Égoutter, puis hacher grossièrement ou déchirer les **olives**.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



## Préparer la vinaigrette au houmous

- Pendant que les **falafels** cuisent, ajouter dans un petit bol le **zeste de citron**, la **moitié** de la **mayonnaise** (toute la qté pour 4 pers.), l'**ail**, le **houmous** et **½ c. à soupe** de **jus de citron** (doubler la qté pour 4 pers.).
- **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## Préparer les croustilles de pita

- Couper les **pitass** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un grand bol, ajouter les **pitass**, le **mélange d'épices turc** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis bien mélanger.
- Disposer les **pitass** en une seule couche sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin et cuire au **centre** du four de 5 à 7 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Transférer dans une assiette.



## Faire la salade

- Dans le même grand bol (celui de l'étape 2), mélanger le **reste** du **jus de citron**, **1 c. à thé** de **sucre** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Ajouter les **tomates**, les **concombres**, les **olives**, les **croustilles de pita** et les **bébés épinards**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## Cuire les falafels et les poivrons

- Pendant que les **pitass** grillent, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **falafels** et les **poivrons**.
- Cuire de 6 à 8 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que les **falafels** soient dorés et que les **poivrons** soient légèrement croquants.



## Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Garnir de **falafels** et de **poivrons**.
- Couronner d'un **souppçon** de **vinaigrette au houmous** et parsemer de **persil**.

**Le souper, c'est réglé!**