

Burgers de falafels à la méditerranéenne

avec sauce tzatziki maison et patates douces au four

Végé

30 minutes



Falafels



Petits pains artisan



Mini concombre



Yogourt grec



Aneth



Cornichons à l'aneth,
en tranches



Patates douces



Mélange printanier



Tomates Roma



Hummus

BONJOUR FALAFELS

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

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, râpe à 4 côtés, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Falafels	8	16
Petits pains artisans	2	4
Mini concombre	66 g	132 g
Yogourt grec	100 g	200 g
Aneth	7 g	14 g
Cornichons à l'aneth, en tranches	90 ml	180 ml
Patates douces	510 g	1 020 g
Mélange printanier	28 g	56 g
Tomates Roma	160 g	320 g
Hummus	57 g	114 g
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



1 Faire rôtir les patates douces

Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient dorées.



2 Faire la sauce tzatziki

Pendant que les **patates douces** rôtissent, hacher grossièrement l'**aneth**. Râper le **concombre** directement dans un petit bol. **Saler**. Égoutter le **liquide** du **concombre** râpé. Ajouter le **yogourt** et l'**aneth**. **Poivrer** et bien mélanger. Réserver.



3 Faire cuire les falafels

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **falafels**. Faire cuire de 6 à 7 minutes, en les retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.



4 Faire griller les pains

Pendant que les **falafels** cuisent, couper les **tomates** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Trancher les **petits pains** en deux. Sur une autre plaque à cuisson, disposer les pains, côté coupé vers le haut. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



5 Assembler les burgers

Tartiner les **tranches de pain supérieures** de **hummus**. Tartiner les **tranches de pain inférieures** de **sauce tzatziki**, garnir de **cornichons**, de **tomates**, de **falafels**, du **mélange printanier**, puis refermer chaque burger d'une **tranche de pain supérieure**.



6 Terminer et servir

Répartir les **burgers de falafel** et les **patates douces** dans les assiettes. Servir avec le **reste** de la **sauce tzatziki** comme trempette.

Le repas est prêt!