

Tacos croustillants aux falafels

avec salade de chou au hummus et oignons marinés

Végé

25 minutes



Falafels



Tortillas de farine,
15 cm (6 po)



Salade de chou



Oignon rouge



Persil



Miel



Hummus



Vinaigre de vin blanc



Ail



Mini concombre

BONJOUR FALAFELS

Un style de beignet originaire 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.

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 2 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 c. à thé

Matériel requis

2 bols moyens, cuillères à mesurer, grand bol, petite casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Falafels	8	16
Tortillas de farine, 15 cm (6 po)	6	12
Salade de chou	170 g	340 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Persil	7 g	14 g
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Hummus	57 g	114 g
Vinaigre de vin blanc	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Ail	3 g	6 g
Mini concombre	66 g	132 g
Sucre*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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 #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire mariner les oignons

Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes) en demi-lunes fines. Dans une petite casserole, ajouter les **oignons**, le **vinaigre**, **1 ½ c. à soupe** d'**eau** et **1 c. à soupe** de **sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Faire cuire de 1 à 2 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve. Retirer la poêle du feu. Transférer les **oignons**, y compris la **marinade**, dans un bol moyen. Réserver au réfrigérateur pour faire refroidir.



Préparer la salade de chou

Pendant que les **falafels** cuisent, ajouter dans un grand bol le **persil**, les **concombres** et la **salade de chou**. Arroser de la **moitié** de la **vinaigrette au hummus**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



Préparer et faire la vinaigrette au hummus

Couper le **concombre** en tranches fines, puis en lanières fines. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement le **persil**. Dans un autre bol moyen, mélanger le **hummus**, l'**ail**, la **moitié** du **miel** et **2 c. à soupe** de **marinade** (doubler la quantité pour 4 personnes). (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. (**REMARQUE** : Si la vinaigrette est trop épaisse, ajouter ½ c. à thé d'eau à la fois jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.)



Faire chauffer les tortillas

Envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout. Faire chauffer au micro-ondes pendant 1 minute, jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples. (**REMARQUE** : Cette étape est facultative.)



Faire cuire les falafels

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **falafels**. Faire poêler de 3 à 4 minutes par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retourner les **falafels**, puis ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couper soigneusement les **falafels** en deux. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Au besoin, faire cuire en plus d'une étape pour 4 personnes en utilisant 2 c. à soupe d'huile chaque fois.) Retirer la poêle du feu. Arroser les **falafels** **reste** du **miel**. Bien mélanger. **Saler**.



Terminer et servir

Égoutter les **oignons rouges marinés** et réserver le **reste** de la **marinade**. Répartir la **salade de chou** entre les **tortillas**. Garnir de **falafels**, puis d'**oignons marinés**. Arroser du **reste** de la **vinaigrette au hummus** et de la **marinade**, au goût.

Le repas est prêt!