

Salade de falafels croustillants

avec échalotes marinées et vinaigrette au hummus à l'ail

Végé

Rapido

25 minutes



Falafels



Mélange printanier



Poivron



Petites tomates



Carotte, en julienne



Persil



Tartinade de figues



Vinaigre de vin blanc



Échalote



Hummus



Gousses d'ail



Citron

BONJOUR FALAFEL

Une boule frite faite de pois chiches, d'herbes et d'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 : 1/8 c. à thé
- Moyen : 1/4 c. à thé
- Relevé : 1/2 c. à thé

Matériel requis

Cuillères à mesurer, grand bol, petite casserole, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Falafels	8	16
Mélange printanier	113 g	227 g
Poivron	160 g	320 g
Petites tomates	113 g	227 g
Carotte, en julienne	56 g	113 g
Persil	7 g	14 g
Tartinade de figues	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Échalote	50 g	100 g
Hummus	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Citron	1	1
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-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire mariner l'échalote

Dans une petite casserole, ajouter le **vinaigre**, une **pinçée de sel**, **1 c. à soupe d'eau** et **2 c. à thé de tartinade de figues** (doubler les quantités pour 4 personnes). Faire cuire de 2 à 3 minutes à feu moyen, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **marinade** soit chaude et que la **tartinade aux figues** se soit presque dissoute. Retirer du feu. Pendant que la **marinade** cuit, peler, puis émincer l'**échalote** et l'ajouter dans la casserole contenant la **marinade**. Bien mélanger. Réserver.



Préparer la vinaigrette

Pendant que les **falafels** grillent, ajouter dans un grand bol le **reste** de la **tartinade de figues**, **2 c. à soupe** de la **marinade** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, au goût. Bien mélanger au fouet.



Préparer et faire le hummus à l'ail

Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (1/4 po). Couper les **tomates** en deux. Presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Hacher grossièrement le **persil**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un petit bol, ajouter l'**hummus**, **2 c. à thé de jus de citron**, **2 c. à soupe d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes) et **1/2 c. à thé d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler et poivrer**, au goût. Bien mélanger.



Assembler la salade

Égoutter l'**échalote marinée** et jeter le **reste** de la **marinade**. Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter l'**échalote marinée**, le **poivron**, les **tomates**, la **carotte** en julienne, le **mélange printanier** et le **persil**. Bien mélanger.



Faire dorer les falafels

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 1/2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **falafels**. Défaire les **falafels** en bouchées ou les couper en quartiers. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **morceaux de falafels** soient croustillants et dorés.



Terminer et servir

Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir la **salade** des morceaux de **falafels croustillants**. Couronner de la **vinaigrette au hummus à l'ail**.

Le repas est prêt!