

Salade de falafels croustillants

avec vinaigrette au hummus à l'ail

Végé

Rapido

25 minutes



Falafel



Mélange printanier



Poivron



Petites tomates



Carotte, en juliennes



Persil



Miel



Mini concombre



Hummus



Gousses d'ail



Citron

BONJOUR FALAFEL

Une boule frite faite de pois chiches, d'herbes et d'épices, en provenance du Moyen-Orient!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour la quant. d'ail à l'étape 4 (doubler pour 4 pers.):

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, spatule, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Falafel	8	16
Mélange printanier	113 g	226 g
Poivron	160 g	320 g
Petites tomates	113 g	227 g
Carotte, en juliennes	56 g	113 g
Persil	7 g	14 g
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mini concombre	66 g	132 g
Hummus	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Citron	1	2
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



1 Préparer

- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Presser le **citron**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Couper les **tomates** en deux.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



4 Faire le hummus à l'ail

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **hummus**, **2 c. à thé de jus de citron**, **4 c. à thé d'eau** (doubler les quant. pour 4 pers.) et **½ c. à thé d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quant. d'ail.) (**CONSEIL** : Ajouter plus d'eau, 1 c. à thé à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée!)
- **Saler**, au goût, puis bien mélanger.



2 Faire mariner les carottes

- Dans un grand bol, ajouter le **miel**, **1 c. à soupe de jus de citron** et **1 ½ c. à soupe d'huile** (doubler les quant. pour 4 pers.).
- **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **carottes**, puis bien mélanger. Réserver pour faire mariner.



5 Assembler la salade

- Ajouter les **concombres**, les **poivrons**, les **tomates**, le **mélange printanier** et le **persil** au bol contenant les **carottes marinées**.
- Bien mélanger.



3 Faire dorer les falafels

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 ½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **falafels**.
- Défaire les **falafels** en bouchées à l'aide d'une spatule.
- Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que les **morceaux de falafels** soient croustillants et dorés, en remuant à l'occasion.



6 Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Garnir la **salade** de **morceaux de falafels croustillants**.
- Arroser d'**un filet de hummus à l'ail**.

Le souper, c'est réglé!