

Bols de falafels

avec vinaigrette épicée au hummus et à l'érable

Végé

Épicée

Rapido

25 minutes



Falafels



Hummus



Sirop d'érable



Tomates Roma



Bébé chou frisé



Vinaigre de vin rouge



Bouलगour



Sauce piquante



Persil



Gousses d'ail



Échalote



Poivron



Concentré de bouillon de légumes

BONJOUR FALAFELS

Un beignet 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 le niveau d'épice à l'étape 4 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : 1 ½ c. à thé
- Épicé : 2 c. à thé
- Très épicé : 1 c. à soupe

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Falafels	8	16
Hummus	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sirop d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Tomates Roma	160 g	320 g
Bébé chou frisé	113 g	227 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Boullgour	½ tasse	1 tasse
Sauce piquante 🌶️	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Persil	7 g	14 g
Gousses d'ail	1	2
Échalote	50 g	100 g
Poivron	160 g	320 g
Concentré de bouillon de légumes	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

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement le **persil**.



Préparer la vinaigrette

Pendant que les **falafels** cuisent, ajouter dans un petit bol le **hummus**, le **sirop d'érable**, la **moitié du persil** et **1 ½ c. à thé de sauce piquante** (doubler la quantité pour 4 personnes). (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire le boullgour

Faire chauffer une petite casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**ail** et les **échalotes**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent légèrement. Incorporer le **boullgour**, le **concentré de bouillon**, **½ c. à thé de sel** et **½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition. Retirer la casserole du feu. Laisser reposer à couvert de 15 à 16 minutes, jusqu'à ce que le **boullgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Séparer les **grains** à la fourchette.



Préparer le taboulé

Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, **1 c. à thé de sucre** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Lorsque le **boullgour** est prêt, ajouter le **chou frisé**, les **poivrons**, les **tomates**, le **reste du persil** et le **boullgour** dans le bol. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire les falafels

Pendant que le **boullgour** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **2 c. à soupe d'huile**, puis les **falafels**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Faire cuire par étapes pour 4 personnes en utilisant 2 c. à soupe d'huile chaque fois.) Faire poêler de 4 à 5 minutes par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



Terminer et servir

Répartir le **taboulé** dans les assiettes. Garnir de **falafels**, puis arroser de **vinaigrette épicée au hummus** et à l'érable.

Le repas est prêt!