

Sandwichs aux falafels sur pains ciabatta avec frites à l'ail et aux herbes

Végé

30 minutes



Falafel



Pain ciabatta



Chutney à la mangue



Houmous



Tomate Roma



Mélange printanier



Gousses d'ail



Sel d'ail



Pomme de terre
Russet



Romarin séché



Ketchup



Mélange d'épices
harissa

BONJOUR FALAFEL

Une boule frite faite de pois chiches, d'herbes et d'épices!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 245 °C (475 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, papier parchemin, 2 petits bols, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Falafel	8	16
Pain ciabatta	2	4
Chutney à la mangue	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Houmous	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Tomate Roma	160 g	320 g
Mélange printanier	28 g	56 g
Gousses d'ail	3	6
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Romarin séché	1 c. à thé	2 c. à thé
Ketchup	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mélange d'épices harissa	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
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

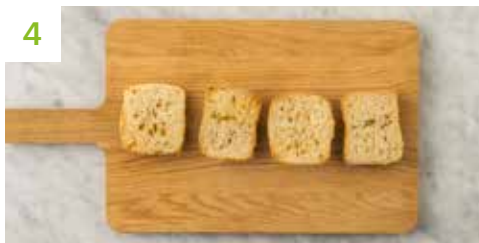
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Couper les **pommes de terre** en deux sur la longueur, puis en tranches de 0,5 cm (1/4 po).
- Trancher finement les **tomates**.
- Dans un petit bol, ajouter le **houmous** et la **moitié** du **mélange d'épices harissa**. Bien mélanger.



Griller les ciabattas

- Trancher les **ciabattas** en deux.
- Les disposer directement sur la grille du **haut** du four, côté coupé vers le haut. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., ajouter les pains à la plaque à cuisson contenant les frites dans le haut du four.) Griller de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



Faire les frites

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, ajouter les **pommes de terre**, l'**ail**, le **romarin séché** et **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) Assaisonner de **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Faire le ketchup au harissa et assembler les ciabattas

- Entre-temps, combiner dans un autre petit bol le **reste** du **mélange d'épices harissa** et le **ketchup**.
- Lorsque les **pains** seront grillés, étendre le **houmous assaisonné** sur les **tranches supérieures**. Étendre le **chutney à la mangue** sur les **tranches inférieures** et garnir du **mélange printanier**, des **tomates** et des **falafels**.
- Refermer les **sandwichs** en pressant délicatement sur les **tranches supérieures**.



Cuire les falafels

- À la mi-cuisson des **frites**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis les **falafels**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en plusieurs étapes au besoin, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler de 4 à 5 min par côté, jusqu'à ce que les **falafels** soient dorés. Réserver et couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

- Répartir les **ciabattas** et les **frites** dans les assiettes.
- Servir le **ketchup assaisonné** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!