

# Falafels à la sauce BBQ

avec salade crémeuse de maïs aux jalapenos farcis et brocoli

Végé

Épicée

30 minutes



Falafels



Sauce BBQ



Crème sure



Ciboulette



Maïs en conserve



Échalote



Fromage à la crème



Sel d'ail



Jalapeno



Cheddar, râpé



Brocoli, en fleurons



Échalotes frites

BONJOUR FALAFELS

*Un beignet du Moyen-Orient fait avec des pois chiches, des herbes et des épices!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

**Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 (doubler pour 4 pers.):**

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Falafels	8	16
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Ciboulette	7 g	14 g
Maïs en conserve	341 ml	682 ml
Échalote	50 g	100 g
Fromage à la crème	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel d'ail	¼ à thé	1 ½ c. à thé
Jalapeno 🌶️	1	1
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Échalotes frites	28 g	56 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lait*	¼ tasse	½ tasse
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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



## Préparer

Couper le **brocoli** en bouchées. Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Évider, puis hacher finement **1 c. à soupe** de **jalapeno**, en retirant les graines pour un goût moins épicé. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape!) Couper ou hacher la **ciboulette** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Égoutter, puis rincer le **maïs**.



## Faire cuire les aromates

Réduire à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler pour 4 pers.) à la même poêle (celle de l'étape 3), puis faire fondre en tournoyant. Ajouter les **échalotes** et le **jalapeno haché**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent, en remuant souvent. Assaisonner de **¼ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler pour 4 pers.) et **poivrer**.



## Faire cuire les falafels

Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **falafels** de **1 ½ c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.), puis bien remuer. Faire rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés, en retournant à mi-cuisson.



## Faire le maïs à la crème

Ajouter le **maïs**, le **fromage à la crème**, le **cheddar** et **¼ tasse** de **lait** (doubler pour 4 pers.) à la poêle contenant les **aromates**. Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que le **fromage** fonde, en remuant à l'occasion. Retirer la poêle du feu, puis incorporer la **crème sure** et la **ciboulette**. **Saler** et **poivrer**, au goût.



## Faire cuire le brocoli

Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter le **brocoli**, **½ c. à thé** de **sel d'ail**, **1 c. à soupe** d'**huile** et **2 c. à soupe** d'**eau** (doubler les quant. pour 4 pers.). Faire cuire de 5 à 6 min ou jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant, en remuant à l'occasion. **Poivrer**, au goût. Transférer dans un bol moyen, puis couvrir pour garder chaud.



## Terminer et servir

Ajouter la **sauce BBQ** et **1 c. à soupe** d'**eau** (doubler pour 4 pers.) dans un petit bol, puis bien mélanger. Répartir le **maïs à la crème**, le **brocoli** et les **falafels** dans les assiettes. Parsemer le **maïs** d'**échalotes frites**. Arroser les **falafels** de **sauce BBQ**.

## Le souper, c'est réglé!