

Falafels croustillants sur pilaf aux épices

avec raïta et salade de concombres et de tomates

Végé

25 minutes



Falafels



Mélange d'épices à l'indienne



Riz basmati



Raisins secs sultana



Petits pois



Yogourt grec



Coriandre



Lime



Petites tomates



Mini concombre



Oignon rouge



Concentré de bouillon de légumes

BONJOUR YOGOURT GREC

Crémeux et riche en protéines, c'est l'ingrédient parfait pour vos sauces!

D'ABORD

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

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, râpe à 4 côtés, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Falafels	8	16
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Mélange d'épices à l'indienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Raisins secs sultana	28 g	56 g
Petits pois	56 g	113 g
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Coriandre	7 g	14 g
Lime	1	1
Petites tomates	113 g	227 g
Mini concombre	132 g	264 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper les **tomates** en deux. À l'aide d'une râpe à 4 côtés, râper la **moitié** du **concombre** (utiliser le concombre entier pour 4 personnes). (**CONSEIL** : Utiliser le côté de la râpe avec les plus grands trous.) Couper le **reste** du **concombre** en rondelles de 1,25 cm (½ po). Hacher finement la **coriandre**. Presser la **moitié** de la **lime** (utiliser la lime entière pour 4 personnes).



Préparer le raïta

Pendant que les **falafels** cuisent, égoutter le **liquide** du **concombre** râpé. Dans un petit bol, ajouter le **concombre râpé**, le **yogourt**, la **moitié** de la **coriandre** et la **moitié** du **jus de lime**. **Saler** et bien mélanger.



Faire cuire le riz pilaf

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux d'**oignon**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Saupoudrer du **mélange d'épices à l'indienne**, puis poursuivre la cuisson pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Ajouter le **riz**, les **pois**, les **raisins**, le **concentré de bouillon**, **¼ c. à thé de sel** et **1 ¼ tasse d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen-doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu et laisser reposer le **riz pilaf** à couvert, pendant 5 minutes.



Préparer la salade

Dans un bol moyen, fouetter le **reste** du **jus de lime** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter les morceaux de **tomate** et les rondelles de **concombre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire dorer les falafels

Pendant que le **riz pilaf** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **falafels**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, puis retourner et ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que tous les côtés soient dorés. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Faire cuire en plus d'une étape pour 4 personnes, au besoin.)



Terminer et servir

Séparer les **grains de riz pilaf** à la fourchette, puis répartir dans les assiettes. Parsemer du **reste** de la **coriandre**. Répartir les **falafels** et la **salade** dans les assiettes et servir avec le **raïta** comme trempette.

Le repas est prêt!