

Falafels croustillants sur pilaf aux épices

avec raïta et salade de concombres et de tomates

Végé

Rapido

25 minutes



Falafels



Mélange d'épices marocain



Riz basmati



Raisins secs sultana



Petits pois



Yogourt grec



Coriandre



Citron



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, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Falafels	8	16
Mélange d'épices marocain	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
Citron	½	1
Petites tomates	113 g	227 g
Mini concombre	132 g	264 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



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** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes).



Préparer le raïta

Pendant que les **falafels** cuisent, sécher les **concombres râpés** avec un essuie-tout. Dans un petit bol, ajouter les **concombres râpés**, le **yogourt**, la **moitié** de la **coriandre** et la **moitié** du **jus de citron**. **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 faire fondre en tournoyant. Ajouter les morceaux d'**oignon**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent légèrement, de 1 à 2 minutes. Saupoudrer les **oignons** du **mélange d'épices marocain**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Ajouter le **riz**, les **pois**, les **raisins secs**, le **concentré de bouillon**, **¼ c. à thé** de **sel** et **1 ½ tasse** d'**eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé. Baisser à feu doux. Faire cuire à couvert de 13 à 15 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Réserver, à couvert.



Préparer la salade

Dans un bol moyen, fouetter le **reste** du **jus de citron** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter les **tomates** et les **rondelles de concombre**. **Saler** et **poivrer**, au goût. Bien mélanger.



Faire dorer les falafels

Pendant que le **riz pilaf** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**, puis les **falafels**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Au besoin, faire cuire en plus d'une étape pour 4 personnes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Faire poêler jusqu'à ce que les **falafels** soient dorés, de 4 à 5 minutes par côté. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** dans la poêle après avoir retourné les **falafels**.



Terminer et servir

Séparer les grains de **riz pilaf** à la fourchette, puis **saler** et **poivrer**, au goût. Répartir le **riz pilaf**, les **falafels** et la **salade** dans les assiettes. Parsemer le **riz pilaf** de **coriandre**. Servir avec le **raïta** comme trempette.

Le repas est prêt!