

Falafels croustillants sur pilaf aux épices

avec raïta et salade de concombres et de tomates

Végé

Rapido

25 minutes



Falafel



Mélange d'épices marocain



Riz basmati



Raisins 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
Falafel	8	16
Mélange d'épices marocain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Raisins sultana	28 g	56 g
Petits pois	56 g	113 g
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Coriandre	7 g	7 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 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** (un concombre entier pour 4 pers.). (**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** (le citron entier pour 4 pers.).



Faire le raita

- Entre-temps, 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**, puis bien mélanger.



Cuire le riz pilaf

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis faire fondre en tournoyant.
- Ajouter les **oignons**. Cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement, en remuant à l'occasion.
- Saupoudrer les **oignons** du **mélange d'épices marocain**. Cuire pendant 30 s ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent.
- 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 qtés pour 4 pers.).
- Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 13 à 15 min ou jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Faire la salade

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



Faire dorer les falafels

- Entre-temps, 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 pers., en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler les **falafels** de 4 à 5 min par côté ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** dans la poêle après avoir retourné les **falafels**.



Terminer et servir

- Séparer les **grains de riz** 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** du **reste** de la **coriandre**.
- Servir avec le **raita** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!