

# Falafels croustillants sur pilaf aux épices

avec salade de concombres et de tomates, et raïta

Végé

Rapido

25 minutes



Falafel



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.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## 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 secs sultana	28 g	56 g
Petits pois	56 g	113 g
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Coriandre	7 g	7 g
Citron	1	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 soya, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



### 1 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 d'un **concombre** (un concombre entier pour 4 pers.). (**CONSEIL** : Utiliser le côté de la râpe avec les plus grands trous.)
- Couper le **reste** des **concombres** en rondelles de 1,25 cm (½ po).
- Hacher finement la **coriandre**.
- Presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.).



### 4 Préparer le raïta

- Entre-temps, sécher le **concombre râpé** avec un essuie-tout.
- Dans un petit bol, ajouter le **concombre râpé**, le **yogourt**, la **moitié** de la **coriandre** et la **moitié** du **jus de citron**. **Saler**, puis bien mélanger.



### 2 Cuire le pilaf

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **oignons**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Assaisonner du **mélange d'épices marocain**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épices** dégagent leur arôme.
- Ajouter le **riz**, les **pois**, les **raisins secs**, le **concentré de bouillon**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** et **1 ½ tasse** (2 ⅔ tasses) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Laisser mijoter à couvert de 13 à 15 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



### 5 Assembler la salade

- Dans un bol moyen, fouetter le **reste** du **jus de citron** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Ajouter les **tomates** et les **rondelles de concombre**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



### 3 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. 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. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** dans la poêle après avoir retourné les **falafels**.



### 6 Terminer et servir

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