

# Wraps de falafels

avec vinaigrette au hummus et taboulé

Végé

30 Minutes



Falafels



Pitas grecs



Hummus



Persil



Menthe



Citron



Chou frisé



Bouलगour



Oignon rouge, haché



Ail



Tomates Roma



Olives mélangées



Mini concombre

BONJOUR POIS CHICHES

*Riches en fibres et faibles en glucides ils sont parfaits avec une vinaigrette crémeuse!*

## D'abord

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

### Matériel requis

Cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Falafels	8	16
Pitas grecs	2	4
Hummus	57 g	114 g
Persil	7 g	14 g
Menthe	7 g	14 g
Citron	1	2
Chou frisé	56 g	113 g
Boulgour	½ tasse	1 tasse
Oignon rouge, haché	56 g	113 g
Ail	6 g	12 g
Olives mélangées	30 g	60 g
Mini concombre	132 g	264 g
Tomates Roma	160 g	320 g
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 #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



### Préparer

Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper les **concombres** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement le **persil**. Retirer les **feuilles de menthe** des tiges, puis les hacher grossièrement. Zester, puis presser le **citron**. Égoutter, puis hacher grossièrement les **olives**.



### Préparer le taboulé

Lorsque le **boulgour** est prêt, combiner dans un grand bol le **jus de citron** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter le **boulgour**, le **chou frisé**, les **olives**, les **concombres**, la **moitié** du **persil**, la **moitié** de la **menthe** et la **moitié** des **tomates**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



### Faire cuire le boulgour

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons** et l'**ail**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Ajouter le **boulgour**, **½ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition, puis retirer du feu. Laisser reposer de 15 à 16 minutes à couvert, jusqu'à ce que le **boulgour** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Séparer les **grains de boulgour** à la fourchette.



### Préparer la vinaigrette au hummus et faire chauffer les pitas

Dans un petit bol, ajouter le **hummus**, le **zeste de citron**, le **reste** du **persil**, le **reste** de la **menthe** et **1 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Envelopper les **pitas** dans un essuie-tout. Faire chauffer au micro-ondes pendant 1 minute, jusqu'à ce qu'ils soient chauds et souples. (REMARQUE : Cette étape est facultative.)



### Faire cuire les falafels

Pendant que le **boulgour** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **falafels**. Faire poêler de 3 à 4 minutes par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (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.)



### Terminer et servir

Répartir les **pitas** dans les assiettes. Étaler la **vinaigrette au hummus** sur les **pitas**. Garnir d'**un peu** de **taboulé**, de **falafels** et du **reste** des **tomates**. Servir avec le **taboulé restant** en accompagnement.

### Le repas est prêt!