

Loaded Falafel Flatbread

with Pickled Shallots and Tahini Sauce

15 Minutes

Start here

Before starting, wash and dry all produce.

Bust out

Medium bowl, measuring spoons, 2 small bowls, large non-stick pan, paper towels

Ingredients

	2 Person
Falafel	8
Flatbread	2
Shallot	50 g
Tahini	2 tbsp
Roma Tomato	80 g
White Wine Vinegar	2 tbsp
Mayonnaise	2 tbsp
Radish	2
Parsley	7 g
Sugar*	2 ¼ tsp
Oil*	
Salt and Pepper*	

* Pantry items

Allergens

Hey home cooks! Please refer to the website or app for the as-prepared recipe nutritional information.

Ingredients are packaged in a facility that also handles egg, fish, crustacean, shellfish, milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.



Prep and pickle shallots

- Cut **tomato** into ½-inch pieces.
- Thinly slice **radish** into ⅛-inch slices.
- Roughly chop **parsley**.
- Peel, then thinly slice **shallot** into ⅛-inch slices.
- Add **vinegar**, **2 tbsp water** and **2 tsp sugar** to a medium microwave-safe bowl. Season with **salt**, then stir to combine. Microwave in 15 sec increments, stirring between each, until **sugar** dissolves. (**NOTE:** This is your pickling liquid.)
- Add **shallots**, then set aside to pickle.



Make tahini sauce and warm flatbread

- Add **tahini**, **mayo**, **1 tbsp warm water**, **¼ tsp sugar** and **½ tsp pickling liquid** to a small bowl. Season with **salt** and **pepper**, then stir to combine.
- Wrap **flatbread** in paper towels. Microwave until warm and flexible, 1 min. (**NOTE:** You can skip this step if you don't want to warm the flatbread!)



Cook falafel and make salad

- Heat a large non-stick pan over medium-high heat. When hot, add **1 tbsp oil**, then **falafel**. Pan-fry, until golden-brown, 3-4 min per side.
- Meanwhile, combine **1 tbsp oil** and **2 tsp pickling liquid** in a small bowl.
- Add **radishes**, **tomatoes** and **parsley**. Season with **salt** and **pepper**, then stir to combine.



Assemble flatbread and serve

- Spread **half the tahini sauce** over **flatbread**, then top **each flatbread** with **4 falafel**.
- Top with **salad**, then **pickled shallots**.
- Drizzle **remaining tahini sauce** over top.
- Fold **flatbread** in half to eat, or dig in with a knife and fork.

Pains plats de falafels tout garnis avec échalotes marinées et sauce tahini

15 minutes

D'abord

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

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, 2 petits bols, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes
Falafel	8
Pain plat	2
Échalote	50 g
Tahini	2 c. à soupe
Tomate Roma	80 g
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe
Radis	2
Persil	7 g
Sucre*	2¼ c. à thé
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.



1 Préparer et mariner les échalotes

- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper les **radis** en tranches fines de 0,3 cm (⅛ po).
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis couper l'**échalote** en tranches fines de 0,3 cm (⅛ po)
- Dans un bol moyen allant au micro-ondes, ajouter le **vinaigre**, **2 c. à soupe** d'**eau** et **2 c. à thé** de **sucre**. **Saler**, puis mélanger. Chauffer au micro-ondes à intervalle de 15 s, en mélangeant entre chaque intervalle, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve. (**REMARQUE** : C'est votre marinade!)
- Ajouter les **échalotes** à la **marinade**, puis réserver.



3 Faire la sauce et réchauffer les pains plats

- Dans un petit bol, ajouter le **tahini**, la **mayo**, **1 c. à soupe** d'**eau tiède**, **¼ c. à thé** de **sucre** et **½ c. à thé** de **marinade**. **Saler** et **poivrer**, puis mélanger.
- Envelopper les **pains plats** dans un essuie-tout. Réchauffer au micro-ondes pendant 1 min, jusqu'à ce qu'ils soient chauds et souples. (**REMARQUE** : Cette étape est facultative!)



2 Cuire les falafels et faire la salade

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**, puis les **falafels**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Entre-temps, dans un petit bol, mélanger **1 c. à soupe** d'**huile** et **2 c. à thé** de **marinade**.
- Ajouter au petit bol les **radis**, les **tomates** et le **persil**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



4 Assembler les pains plats et servir

- Étendre la **moitié** de la **sauce tahini** sur les **pains plats**, puis garnir chacun de **4 falafels**.
- Garnir de **salade**, puis d'**échalotes marinées**.
- Arroser du **reste** de la **sauce tahini**.
- Replier le **pain plat** pour manger avec les mains ou déguster au couteau et à la fourchette.