



Bol de falafels à la méditerranéenne

avec taboulé de freekeh au kale et carottes au za'atar

VÉGÉ

35 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Falafel



Freekeh



Épices za'atar



Tomates raisins



Persil



Concombre



Chou kale, haché



Ail



Citron



Mayonnaise



Olives mélangées



Carotte

BONJOUR FALAFELS!

Ces délicieux falafels sont déjà prêts! Il suffit de les réchauffer au four.

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 5 (doubler pour 4 pers) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 c. à thé

Sortir

Plaque à cuisson, presse-ail, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, épiluchés-légumes, petit bol, tasses à mesurer, grand bol, fouet

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Falafel	8	16
Freekeh	½ tasse	1 tasse
Épices za'atar	1 c. à table	2 c. à table
Tomates raisins	113 g	227 g
Persil	7 g	14 g
Concombre	132 g	264 g
Chou kale, haché	56 g	113 g
Ail	6 g	12 g
Citron	1	2
Mayonnaise	2 c. à table	4 c. à table
Olives mélangées	30 g	60 g
Carotte	340 g	680 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. CUIRE LE FREEKEH

Dans une casserole moyenne, ajouter le **freekeh** et **1 ¼ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition, puis réduire à feu doux. Mijoter à couvert jusqu'à ce que l'**eau** soit absorbée, de 25 à 28 min.



4. PRÉPARATION

Pendant que les **falafels** et les **carottes** cuisent, couper les **tomates** en deux. Couper le **concombre** en demi-lunes de 1,25 cm (1/2 po). Hacher grossièrement le **persil**. Hacher grossièrement les **olives**. Hacher grossièrement le **chou kale**, au besoin. Presser le **citron**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un grand bol, fouetter la **moitié** du **jus de citron**, **½ c. à thé** de **sucre** et **2 c. à table** d'**huile** (doubler le sucre et l'huile pour 4 pers). Réserver.



2. RÔTIR LES CAROTTES

Peler les **carottes**, puis les couper en rondelles de 1,25 cm (½ po). Disposer sur un côté d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Arroser de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer de **za'atar**. **Saler** et **poivrer**.



5. PRÉPARER LE TABOULÉ ET LA MAYO

Lorsque le **freekeh** est cuit, l'ajouter avec le **concombre**, les **tomates**, et le **persil**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Dans un petit bol, fouetter la mayo, le **reste** de jus de citron et **¼ c. à thé** d'ail (**NOTE** : doubler pour 4 pers; se référer au guide pour la quantité d'ail). Réserver.



3. CUIRE LES FALAFELS

Sur l'autre côté de la même plaque, arroser les **falafels** de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). Rôtir au **centre** du four en remuant les **carottes** et les **falafels** à mi-cuisson jusqu'à ce qu'ils soient brun doré, de 18 à 20 min.



6. FINIR ET SERVIR

Répartir le **taboulé**, les **carottes** et les **falafels** dans les bols. Saupoudrer d'**olives**. Napper de **mayo** à l'**ail**.

Le souper, c'est réglé!