



Roulé de falafels à la méditerranéenne

avec salade hachée, yogourt à l'ail et quartiers de patates douces

VÉGÉ 30 minutes



Falafel



Pain pita



Hummus



Tomate Roma



Yogourt grec



Patate douce



Persil



Vinaigre de vin blanc



Ail



Mélange printanier



Épices shawarma

BONJOUR FALAFELS!

Ces falafels sont déjà tout faits pour vous; il suffit de les réchauffer!

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4:

- Doux: 1/8 c. à thé
- Moyen: 1/4 c. à thé
- Relevé: 1/2 c. à thé

Sortez

2 plaques à cuisson, presse-ail, grand bol, papier parchemin, bol moyen, fouet, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Falafel	8	16
Pain pita	2	4
Hummus	57 g	114 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Yogourt grec	100 g	200 g
Patate douce	340 g	680 g
Persil	7 g	14 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à table	2 c. à table
Ail	3 g	6 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Épices shawarma	1 c. à table	2 c. à table
Sucre*	1/2 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. RÔTIR LES PATATES DOUCES

Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (1/2 po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer d'**épices shawarma**. **Saler et poivrer**. Rôtir au **centre** du four en retournant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 22 à 24 min.



4. PARFUMER LE YOGOURT

Dans un bol moyen, mélanger le **yogourt**, la **moitié** du **persil** et **1/4 c. à thé d'ail** (doubler pour 4 pers). (**NOTE:** se référer à la section Bon départ pour la quantité d'ail.) **Saler et poivrer**, puis réserver.



2. PRÉPARATION

Pendant que les **patates** rôtissent, hacher grossièrement les **tomates** et le **persil**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



5. PRÉPARER LA SALADE

Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, **1/2 c. à thé de sucre** et **1 c. à table d'huile** (doubler l'huile et le sucre pour 4 pers). Ajouter le **mélange printanier** et la **tomate**, puis bien mélanger. **Saler et poivrer**.



3. CUIRE LES PITAS ET LES FALAFELS

Disposer les **pitats** et les **falafels** sur une autre plaque à cuisson, puis cuire sur la grille du **haut** jusqu'à ce qu'ils soient chauds, de 8 à 10 min.



6. FINIR ET SERVIR

Répartir les **pitats** dans les assiettes, puis les badigeonner de **hummus**. Garnir de **falafels** et de **salade**, puis couronner de la **moitié** du **yogourt à l'ail**. Servir avec les **patates douces**, le **reste de salade** et le **reste du yogourt à l'ail** comme trempette. Saupoudrer du **reste de persil**.

Le souper, c'est réglé!