

# Falafels et chou-fleur rôti avec hummus aux poivrons rouges rôtis à l'ail

Végé

Épicée (au goût)

30 minutes



Falafels



Chou-fleur, en fleurons



Mélange d'épices façon harissa



Poivrons rouges rôtis



Hummus



Gousses d'ail



Pain plat



Bébés épinards



Sauce piquante



Citron

BONJOUR ÉPICES FAÇON HARISSA

*Cet assaisonnement de piment chili épicé est largement utilisé dans la cuisine nord-africaine!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

**Guide pour la quantité d'ail à l'étape 3 (doubler la quantité pour 4 personnes) :**

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, grand bol, papier parchemin, fouet, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Falafels	8	16
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Mélange d'épices façon harissa	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivrons rouges rôtis	170 ml	340 ml
Hummus	57 g	114 g
Gousses d'ail	2	4
Pains plats	2	4
Bébés épinards	56 g	113 g
Sauce piquante 🌶️	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Citron	1	1
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.*

## Nous rejoindre

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



### Faire rôtir le chou-fleur

Couper les **fleurons de chou-fleur** en bouchées moyennes. Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser le **chou-fleur** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer du **mélange d'épices façon harissa**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 14 à 16 minutes, jusqu'à ce que le **chou-fleur** soit tendre.



### Faire cuire les falafels

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis les **falafels**. Faire poêler de 4 à 5 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.)



### Préparer et faire la vinaigrette

Pendant que le **chou-fleur** rôtit, égoutter les **poivrons rôtis** et réserver le **liquide**. Hacher finement la **moitié** des **poivrons**, puis couper le **reste** des **poivrons** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Dans un grand bol, ajouter **½ c. à soupe de jus de citron**, **½ c. à soupe du liquide de poivrons rôtis réservé** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis fouetter pour bien mélanger.



### Faire griller les pains plats

Pendant que les **falafels** cuisent, disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson. Badigeonner de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Parsemer du **reste** de l'**ail**, puis **saler** et **poivrer**. Lorsque le **chou-fleur** est prêt, le retirer du four et le réserver. Allumer la fonction Griller (température élevée) du four. Faire griller les **pains plats** au **centre** du four de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**REMARQUE** : Utiliser 2 plaques à cuisson pour 4 personnes. Faire griller les pains plats au centre du four, une plaque à la fois.) (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



### Préparer le hummus aux poivrons rouges

Dans un bol moyen, ajouter le **hummus**, les **poivrons rôtis hachés**, **½ c. à soupe du liquide des poivrons réservé** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **moitié** de l'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler**, puis écraser le **mélange** dans le bol à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce qu'il soit lisse et homogène.



### Terminer et servir

Couper soigneusement les **pains plats** en quartiers. Ajouter les **épinards** et les **lanières de poivron** au grand bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger. Répartir le **salade**, les **chou-fleur rôtis** et les **falafels** dans les assiettes. Arroser les **falafels** de **sauce piquante**. Servir les **pains plats** en accompagnement et le **hummus aux poivrons rôtis** comme trempette. (**CONSEIL** : Nous recommandons de tartiner du hummus aux poivrons rôtis sur tout!)

**Le repas est prêt!**