

Sandwichs de falafels à la méditerranéenne

avec sauce tzatziki et salade

Végé

30 minutes



Falafels



Pain à sous-marin



Mini concombre



Cornichons à l'aneth, en tranches



Mélange printanier



Tomates Roma



Hummus



Citron



Sauce tzatziki

BONJOUR FALAFELS

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

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Falafels	8	16
Pains à sous-marin	2	4
Mini concombre	132 g	264 g
Cornichons à l'aneth, en tranches	90 ml	180 ml
Mélange printanier	56 g	113 g
Tomates Roma	160 g	320 g
Hummus	57 g	114 g
Citron	1	1
Sauce tzatziki	56 g	113 g
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
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 en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Couper la **moitié** de la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper le **reste** de la **tomate** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Couper les **concombres** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Égouter, puis couper les **cornichons** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Dans un petit bol, ajouter le **hummus** et le **zeste de citron**. **Poivrer**, puis bien mélanger.



Préparer la salade

Dans un grand bol, ajouter **1 c. à soupe** de **jus de citron**, **¼ c. à thé** de **sucre** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis fouetter pour bien mélanger. Ajouter les **morceaux de tomates**, le **mélange printanier** et la **moitié** des **concombres**, puis bien mélanger.



Faire cuire les falafels

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 cuire de 3 à 4 minutes par côté. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis retourner les **falafels**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Faire cuire les falafels en plusieurs étapes pour 4 personnes, en utilisant 2 c. à soupe d'huile à chaque fois.)



Terminer et servir

Couper les **falafels** en demi-lunes. Tartiner les **tranches de pain supérieures** de **hummus citronné**. Tartiner les **tranches de pain inférieures** d'**un peu** de **sauce tzatziki**, puis garnir de **cornichons**, de **tranches de tomates**, du **reste** des **concombres** et de **falafels**. Couronner d'une **tranche de pain supérieure**. Répartir les **sandwichs de falafels** et la **salade** dans les assiettes. Servir le **reste** de la **sauce tzatziki** comme trempette. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!



Faire griller les pains

Pendant que les **falafels** cuisent, couper les **pains** en deux. Ajouter les **pains** directement au **centre** du four, côté coupé vers le haut. Faire griller de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)