

Bols de falafels fumés avec sauce tahini

Végé

30 minutes



Falafels



Riz basmati



Concentré de
bouillon de légumes



Poivron



Petites tomates



Citron



Tahini



Mélange d'épices
shawarma



Gousses d'ail



Bébés épinards

BONJOUR FALAFELS

Un beignet du Moyen-Orient fait avec des pois chiches, des herbes et des épices!

D'abord

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

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

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Falafels	8	16
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Poivron	160 g	320 g
Petites tomates	113 g	227 g
Citron	1	1
Tahini	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices shawarma	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Bébés épinards	56 g	113 g
Sucre*	¾ c. à thé	1 ½ 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.

Nous joindre

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



Faire cuire le riz

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **riz** et le **mélange d'épices shawarma**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter le **concentré de bouillon**, **1 ¼ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Préparer la sauce tahini

Pendant que les **falafels** cuisent, ajouter dans un petit bol le **tahini** et **2 c. à soupe d'eau chaude** (doubler la quantité pour 4 personnes). Fouetter jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Ajouter le **zeste de citron**, la **moitié du jus de citron**, **½ c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et **¼ c. à thé d'ail**. (REMARQUE : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



Assembler la salade

Dans un grand bol, ajouter le **reste** du **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 bien mélanger au fouet. Ajouter les **épinards**, les **poivrons** et les **tomates**, puis mélanger.



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. Faire cuire par étapes pour 4 personnes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)



Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette. Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **salade** et de **falafels**. Napper de **sauce tahini**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!