

Bols de falafels tout garnis

avec vinaigrette au hummus et croustilles de pita aux épices

Végé

30 minutes



Falafels



Tomates Roma



Mini concombre



Hummus



Persil



Bébés épinards



Mélange de graines



Pitas grecs



Mélange d'épices
turc



Citron



Olives mélangées

BONJOUR HUMMUS

Cette pâte à tartiner crémeuse à base de pois chiches constitue une vinaigrette riche et onctueuse!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive, grand bol

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Falafels	8	16
Tomates Roma	160 g	320 g
Mini concombre	132 g	264 g
Hummus	57 g	114 g
Persil	7 g	7 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Mélange de graines	28 g	56 g
Pitas grecs	2	4
Mélange d'épices turc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Citron	1	2
Olives mélangées	30 g	60 g
Sucre*	1 c. à thé	2 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 #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper les **concombres** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement le **persil**. Zester, puis presser le **citron**. Égoutter, puis déchirer ou hacher grossièrement **les olives**.



Préparer la vinaigrette au hummus

Pendant que les **falafels** cuisent, ajouter dans un petit bol le **zeste de citron**, le **hummus** et **3 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Préparer les croustilles de pita

Couper les **pains pitas** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Dans un grand bol, ajouter les **pitats**, le **mélange d'épices turc** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis bien mélanger. Disposer les **pitats** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin et faire cuire au **centre** du four de 7 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



Préparer la salade

Dans le même grand bol (celui de l'étape 2), mélanger le **jus de citron**, **1 c. à thé de sucre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter les **tomates**, les **concombres**, les **olives**, les **croustilles de pitats** et les **bébés épinards**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire les falafels

Pendant que les **pitats** grillent, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **falafels**. Faire cuire de 6 à 8 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et entièrement cuits.



Terminer et servir

Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **falafels**. Arroser de **vinaigrette au hummus**. Saupoudrer de **persil** et parsemer du **mélange de graines**.

Le repas est prêt!