



# Wraps aux falafels épicés

## avec jalapenos marinés et tahini à l'avocat

Végé

Épicée

35 minutes

**x2** Doubler



Falafels

16 | 32

Protéine personnalisable

Ajouter

Changer

ou

**x2** Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://hellofresh.ca)



Falafels  
8 | 16



Pain plat  
2 | 4



Mélange printanier  
56 g | 113 g



Coriandre  
7 g | 14 g



Jalapeno   
1 | 2



Échalote  
1 | 2



Lime  
1 | 2



Feta, émietté  
¼ tasse | ½ tasse



Guacamole  
3 c. à soupe |  
6 c. à soupe



Tahini  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Vinaigre de vin rouge  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe

**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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



## Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 1 :**
  - Doux : ¼ jalapeno (½ jalapeno)
  - Moyen : ½ jalapeno (1 jalapeno)
  - Épicé : 1 jalapeno (2 jalapenos)

• Trancher finement le **jalapeno** en rondelles de 0,3 cm (⅛ po), en retirant les graines pour un goût plus doux. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour le niveau d'épice.) (**CONSEIL :** Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)

• Peler, puis trancher finement l'**échalote**.

4



## Terminer la préparation

- Entre-temps, zester, puis presser la **lime**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Dans un grand bol, ajouter le **zeste de lime**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de lime**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE :** C'est votre vinaigrette.)
- Dans un petit bol, ajouter le **guacamole**, la **sauce tahini**, la **moitié** de la **coriandre** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de lime**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE :** C'est votre tahini à l'avocat.)

2



## Mariner les légumes

- Dans une petite casserole, ajouter les **jalapenos**, le **vinaigre**, les **échalotes**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **sucre**. **Saler**.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Retirer la casserole du feu.
- Transférer les **jalapenos** et les **échalotes** avec leur **marinade** dans un bol moyen.
- Laisser refroidir au frigo.

5



## Griller les pains plats

- Disposer les **pains** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Arroser **chaque pain plat** de ½ c. à thé d'**huile**. **Saler** et **poivrer**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 2 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains plats** soient dorés. (**CONSEIL :** Les surveiller pour ne pas les brûler!)

3



## Rôtir les falafels

×2 Doubler | Falafels

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **falafels** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 7 à 9 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **falafels** soient croustillants et bien chauds.

6



## Terminer et servir

- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange printanier**. Remuer pour enrober.
- Répartir les **pains plats** dans les assiettes. Garnir de **salade** et de **falafels**.
- Arroser de **tahini à l'avocat** et parsemer de **feta**.
- Garnir le tout de **légumes marinés** et du **reste** de la **coriandre**.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## 3 | Rôtir les falafels

×2 Doubler | Falafels

Si vous avez doublé les **falafels**, les préparer, les cuire et les servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir la **portion régulière de falafels**.



Ce repas ne vous convient pas?  
Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.