

Wraps aux falafels arc-en-ciel

avec oignons marinés et hummus citronné

Végé

25 minutes



Falafels



Pains pitas



Poivron



Oignon rouge



Petites tomates



Citron



Mini concombre



Mélange printanier



Olives mélangées



Hummus

BONJOUR ZESTE DE CITRON

Pour rehausser le goût du hummus, il n'y a rien comme un soupçon de zeste de citron!

D'abord

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

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, petite casserole, fouet, zesteur, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Falafels	8	16
Pains pitas	2	4
Poivron	160 g	320 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Petites tomates	113 g	227 g
Citron	1	2
Mini concombre	66 g	132 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Olives mélangées	30 g	60 g
Hummus	57 g	114 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 en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire mariner les oignons

Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (1/4 po). Zester et presser le **citron**. Dans une petite casserole, ajouter les morceaux d'**oignon**, le **jus de citron**, **1 c. à soupe d'eau** et **1 c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve, de 1 à 2 minutes. Retirer la poêle du feu. Transférer les **oignons**, y compris la **marinade**, dans un bol moyen. Réserver au réfrigérateur pour faire refroidir.



Réchauffer les pitas

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen. Ajouter les **pains pitas** à la poêle sèche et faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds, de 1 à 2 minutes par côté. (**REMARQUE** : Réchauffer un à la fois si votre poêle ne peut pas contenir tous les pains en même temps.)



Préparer

Pendant que les **oignons** marinent, évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). Trancher finement le **concombre**. Couper les **tomates** en deux. Égoutter, puis couper ou déchirer les **olives** en deux. Ajouter le **hummus** et **1 c. à thé de zeste de citron** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans un petit bol. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



Assembler la salade

Pendant que les **pains pitas** se réchauffent, ajouter dans un grand bol **1 c. à soupe** de la **marinade** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger au fouet. Égoutter les **oignons** en jetant le reste de la marinade. Ajouter les morceaux d'**oignon**, de **concombre** et de **poivron**, les **tomates**, les **olives** et le **mélange printanier** dans le bol, puis 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, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Faire cuire en plus d'une étape pour 4 personnes, au besoin.) Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

Répartir les **pains pitas** dans les assiettes. Étendre le **hummus citronné** sur les **pains pitas**. Garnir de **falafels** et de **salade**. Servir le **reste** de la **salade** en accompagnement.

Le repas est prêt!