

Wraps aux falafels arc-en-ciel

avec oignons marinés et hummus citronné

Végé

Rapido

25 minutes



Falafels



Tortillas de farine (15 cm [6 po])



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, essuie-tout, petit bol

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Falafels	8	16
Tortillas de farine (15 cm [6 po])	6	12
Poivron	160 g	320 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Petites tomates	113 g	227 g
Citron	1	1
Mini concombre	66 g	132 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Olives mélangées	30 g	60 g
Hummus	114 g	228 g
Sucre*	1 c. à thé	2 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 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 (¼ po). Zester et presser le **citron**. Dans une petite casserole, ajouter les **oignons**, le **jus de citron**, **2 c. à soupe d'eau** et **1 c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler**, puis bien mélanger. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve. Retirer la casserole du feu. Transférer les **oignons**, y compris la **marinade**, dans un bol moyen. Réfrigérer pour faire refroidir.



Réchauffer les tortillas

Envelopper les **tortillas** dans des essuie-tout. Réchauffer au micro-ondes pendant 1 minute, jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative!)



Préparer

Pendant que les **oignons** marinent, évier le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Trancher finement le **concombre**. Couper les **tomates** en deux. Égoutter, puis couper ou déchirer les **olives** en deux. Dans un petit bol, ajouter le **hummus**, le **zeste de citron** et **1 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



Assembler la salade

Pendant que les **pains pita** 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** et jeter le reste de la marinade. Ajouter les **oignons**, les **concombres**, les **poivrons**, 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

Couper les **falafels** en deux. Répartir les **tortillas** dans les assiettes. Étendre le **hummus citronné** sur les **tortillas**. Garnir de **falafels** et d'**un peu de salade**. Servir le **reste** de la **salade** en accompagnement.

Le repas est prêt!