

Wraps arc-en-ciel aux falafels

avec oignons marinés et hummus citronné

Végé

Rapido

25 minutes



Falafels



Pain plat



Poivron



Oignon rouge



Petites tomates



Citron



Radis



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 |
| Pain plat | 2 | 4 |
| Poivron | 160 g | 320 g |
| Oignon rouge | 113 g | 226 g |
| Petites tomates | 113 g | 227 g |
| Citron | 1 | 1 |
| Radis | 3 | 6 |
| Mélange printanier | 56 g | 113 g |
| Olives mélangées | 30 g | 60 g |
| Hummus | 8 c. à soupe | 16 c. à soupe |
| 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 #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 **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.



Faire chauffer les pains plats

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



Préparer

Pendant que les **oignons** marinent, évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). Trancher finement les **radis**. 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.



Faire la salade

Pendant que les **pains plats** sont au micro-ondes, ajouter dans un grand bol **1 c. à soupe de marinade** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. Égoutter les **oignons** et jeter le reste de la marinade. Ajouter les **oignons marinés**, les **radis**, 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. Couper les **pains plats** en deux, puis les répartir dans les assiettes. Étendre le **hummus citronné** sur les **pains plats**. Garnir de **falafels** et d'**un peu de salade**. Servir le **reste** de la **salade** en accompagnement.

Le repas est prêt!