

# Wraps aux falafels croustillants

avec salade de chou au hummus et oignons marinés

Végé

Rapido

25 minutes



Falafels



Tortillas de farine,  
(15 cm [6 po])



Salade de chou



Oignon rouge



Persil



Miel



Hummus



Citron



Gousses d'ail



Mini concombre



Vinaigre de vin blanc

**BONJOUR FALAFELS**

*Un style de beignet originaire du Moyen-Orient fait avec des pois chiches, des herbes et des épices!*

## D'abord

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

**Guide pour la quantité d'ail à l'étape 3 (doubler la quantité pour 4 personnes) :**

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 c. à thé

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, grand bol, petite casserole, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, spatule

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Falafels	8	16
Tortillas de farine (15 cm [6 po])	6	12
Salade de chou	170 g	340 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Persil	7 g	14 g
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Hummus	8 c. à soupe	16 c. à soupe
Citron	1	2
Gousses d'ail	1	2
Mini concombre	66 g	132 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	2 c. à thé	4 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

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA

1



## Faire mariner les oignons

Presser le **citron**. Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes) en tranches de 0,3 cm (⅛ po). Dans une petite casserole, ajouter le **vinaigre**, le **jus de citron**, **une pincée de sel**, **½ c. à soupe d'eau** et **2 c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Faire chauffer la **marinade** à feu moyen de 1 à 2 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **sucré** se dissolve. Ajouter les **oignons**, puis retirer la casserole du feu. Réserver.

2



## Faire cuire les falafels

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis les **falafels**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Au besoin, faire cuire en plus d'une étape pour 4 personnes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Faire poêler de 4 à 5 minutes par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirer la poêle du feu. À l'aide d'une spatule, couper soigneusement les **falafels** en deux.

3



## Préparer et faire la vinaigrette au hummus

Entre-temps, trancher finement le **concombre**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement le **persil**. Dans un petit bol, ajouter le **hummus**, la **moitié** du **miel**, **1 c. à soupe d'eau**, **2 c. à soupe de marinade** (doubler les quantités pour 4 personnes) et l'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Salé** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : Si la vinaigrette est trop épaisse, ajouter 1 c. à thé d'eau à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.)

4



## Terminer les falafels et préparer la salade de chou

Lorsque les **falafels** sont prêts, arroser du **reste** du **miel**, puis remuer pour enrober. **Salé**, au goût. Ajouter dans un grand bol le **persil**, les **concombres** et la **salade de chou**. Arroser de la **moitié** de la **vinaigrette au hummus**. **Salé** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

5



## Faire chauffer les tortillas

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

6



## Terminer et servir

Égoutter les **oignons rouges marinés** et réserver le **reste** de la **marinade**. Répartir la **salade de chou** entre les **tortillas**. Garnir de **falafels**, puis d'**oignons marinés**. Arroser du **reste** de la **vinaigrette au hummus** et d'**un peu** de **marinade**, au goût.

## Le repas est prêt!