

Wraps aux falafels croustillants

avec salade de chou au hummus et oignons marinés

Végé

Rapido

25 minutes



Falafels



Tortillas de farine



Salade de chou



Oignon rouge



Persil



Miel



Hummus



Citron



Gousses d'ail



Mini concombre



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR FALAFEL

Une boule frite faite de pois chiches, d'herbes et d'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, spatule, grand bol, petite casserole, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Falafels	8	16
Tortillas de farine	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 rejoindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire mariner les oignons rouges

- Presser le **citron**.
- Peler et couper la **moitié** de l'**oignon rouge** (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes) en tranches de 0,3 cm (1/8 po).
- Dans une petite casserole, ajouter le **vinaigre de vin blanc**, **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, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Ajouter les **oignons**, puis retirer la casserole du feu. Réserver.



Terminer les falafels et faire la salade de chou

- Lorsque les **falafels** seront cuits, arroser du **reste** du **miel**, puis bien mélanger. **Saler**, au goût.
- Ajouter le **persil**, les **concombres** et la **salade de chou** dans un grand bol. Verser en filet la **moitié** de la **vinaigrette au hummus**. **Saler** et **poivrer**, au goût. Bien mélanger.



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, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Faire poêler de 4 à 5 minutes par côté, jusqu'à ce que les **falafels** soient dorés.
- Retirer la poêle du feu.
- Avec une spatule, casser délicatement les **falafels** en deux.



Faire chauffer les tortillas

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



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.) **Saler** et **poivrer**, au goût. Bien mélanger. (**REMARQUE** : Ajouter 1 c. à thé d'eau à la fois à la vinaigrette si elle est trop épaisse, jusqu'à ce qu'elle soit suffisamment liquide pour être versée en filet.)



Terminer et servir

- Égoutter les **oignons rouges marinés** et réserver le **reste** de la **marinade**.
- Répartir les **tortillas** dans les assiettes. Garnir de **salade de chou**, de **falafels** et d'**oignons marinés**.
- Arroser du **reste** de la **vinaigrette au hummus** et d'**un peu** de la **marinade**, si désiré.

Le repas est prêt!