

# Wraps aux falafels croustillants

avec salade de chou au tahini et oignons marinés

Végé

Rapido

25 minutes



Falafel



Tortillas de farine



Mélange pour salade de chou



Oignon rouge



Persil



Tomate Roma



Tahini



Mélange d'épices shawarma



Gousses d'ail



Radis



Vinaigre de vin blanc



Mayo à base de plantes

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 qté pour 4 pers.) :**

- 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
Falafel	8	16
Tortillas de farine	6	12
Mélange pour salade de chou	170 g	340 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Persil	7 g	14 g
Tomate Roma	160 g	320 g
Tahini	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices shawarma	1 c. à thé	2 c. à thé
Gousses d'ail	1	2
Radis	5	10
Vinaigre de vin blanc	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Mayo à base de plantes	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	4 c. à thé	8 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 | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 1 Mariner les oignons

- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en tranches de 0,3 cm (⅛ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Dans une petite casserole, ajouter le **vinaigre**, **une pincée** de **sel**, **1 c. à soupe d'eau** et **1 c. à soupe de sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.). Chauffer la **marinade** à feu moyen de 1 à 2 min, en tournoyant la casserole à l'occasion, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Ajouter les **oignons**, puis retirer la casserole du feu. Réserver.



## 4 Terminer les falafels et faire la salade de chou

- Dans un grand bol, ajouter les **radis**, le **mélange pour salade de chou** et la **moitié** du **persil**.
- Arroser de la **moitié** de la **vinaigrette au tahini**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



## 2 Cuire les falafels

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis les **falafels**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Pour 4 pers., cuire en 2 étapes au besoin, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler de 4 à 5 min par côté, jusqu'à ce que les **falafels** soient dorés.
- Saupoudrer de **½ c. à thé de mélange d'épices shawarma**, puis remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que le mélange dégage son arôme. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser ½ c. à thé de mélange d'épices shawarma chaque fois.)
- Retirer la poêle du feu. Avec une spatule, casser avec précaution les **falafels** en deux. Assaisonner d'**une pincée de sel**.



## 5 Chauffer les tortillas

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



## 3 Préparer et faire la vinaigrette au tahini

- Entre-temps, couper les **radis** en deux, puis les trancher finement en demi-lunes.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Couper les **tomates** en deux sur la longueur, puis les trancher finement.
- Dans un petit bol, ajouter le **tahini**, la **moitié** de la **mayonnaise** (toute la qté pour 4 pers.), **½ c. à thé de mélange d'épices shawarma**, **1 c. à thé de sucre**, **2 c. à soupe de marinade** (doubler les qtés pour 4 pers.) et **½ c. à thé d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler** et **poivrer**, au goût, puis 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.)



## 6 Terminer et servir

- Égoutter les **oignons marinés** en réservant le **reste** de la **marinade**.
- Répartir les **tortillas** dans les assiettes. Garnir de **salade de chou**, de **tomates**, de **falafels**, puis d'**oignons marinés**.
- Arroser du **reste** de la **vinaigrette au tahini** et d'**un peu de marinade**, si désiré.
- Parsemer du **reste** du **persil**.

**Le souper, c'est réglé!**