

# Wraps aux falafels et à la salade de chou et d'herbes avec sauce tahini à l'ail et jalapenos marinés

Végé

Épicée (au goût)

30 minutes



Falafel



Tortillas de farine



Mélange pour salade  
de chou



Oignon vert



Menthe



Tomate Roma



Tahini



Gousses d'ail



Jalapeno



Vinaigre de vin blanc



Graines de sésame

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 5 (doubler la qté pour 4 pers.):

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

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, spatule, grand bol, petite casserole, petit bol, fouet, 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 vert	2	4
Menthe	3 ½ g	7 g
Tomate Roma	160 g	320 g
Tahini	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Jalapeno 🌶️	1	2
Vinaigre de vin blanc	3 c. à soupe	4 c. à soupe
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	2 ¼ c. à thé	5 ½ 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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA

1



## Mariner les jalapenos

- Dans une petite casserole, ajouter **2 c. à soupe** de **vinaigre**, **1 c. à soupe** d'**eau**, **½ c. à soupe** de **sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.) et **une pincée** de **sel**. Chauffer la **marinade** à feu moyen, en tournoyant la casserole à l'occasion, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Entre-temps, trancher finement le **jalapeno** en rondelles, en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape!)
- Ajouter les **jalapenos** à la **marinade**, puis retirer la casserole du feu. Réserver.

4



## Préparer et faire la salade de chou

- Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Émincer les **oignons verts**.
- Retirer la **moitié** des **feuilles de menthe** des tiges (toute la qté pour 4 pers.), puis les hacher grossièrement.
- Dans un grand bol, ajouter le **reste** du **vinaigre**, **1 c. à soupe** d'**huile** et **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter la **salade de chou**, la **menthe**, la **moitié** des **oignons verts** et la **moitié** de l'**ail**. Bien mélanger.

2



## Griller les graines de sésame et préparer les tomates

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Pendant que la poêle chauffe, couper les **tomates** en deux sur la longueur, puis les trancher finement en demi-lunes.
- Transférer les **tomates** dans une assiette recouverte d'essuie-tout. **Salier** les deux côtés, puis réserver.
- Ajouter à la poêle chaude et sèche les **graines de sésame**. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de sésame** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **graines de sésame** dans une assiette.

5



## Chauffer les tortillas et préparer la sauce tahini à l'ail

- Envelopper les **tortillas** dans un essuie-tout.
- Chauffer au micro-ondes pendant 1 min, jusqu'à ce que les **tortillas** soient chaudes et souples. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative!)
- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **tahini**, **1 c. à thé** d'**eau**, **1 c. à thé** d'**huile**, **½ c. à thé** de **marinade**, **½ c. à thé** de **sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.) et **¼ c. à thé** d'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Salier** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

3



## Cuire les falafels

- Chauffer la même poêle 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.
- Retirer la poêle du feu. Avec une spatule, casser avec précaution les **falafels** en deux. Assaisonner d'**une pincée** de **sel**.

6



## Terminer et servir

- Égoutter les **jalapenos marinés**, puis jeter la **marinade**.
- Sécher les **tomates** avec un essuie-tout.
- Parsemer la **salade de chou** des **graines de sésame** et bien mélanger.
- Répartir les **tortillas** dans les assiettes.
- Garnir les **tortillas** de **tomates**, de **salade de chou**, de **jalapenos marinés**, puis de **falafels**.
- Arroser d'**un filet** de **sauce tahini à l'ail**. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!