



RIZ AUX LÉGUMES PIQUANTS ET AUX FALAFELS

Avec de la harissa et du tzatziki



SYNERA BLANCO

Ce vin catalan est un assemblage de macabeo et de chardonnay. Frais et nerveux il révèle tout un bouquet aromatique fruité de poire, de pomme, de banane et d'orange, mais également de délicates notes florales.



Riz basmati



Gousse d'ail



Concombre *



Yaourt maigre *



Brocolis *



Carotte *



Harissa *



Curry



Falafels *

Total : 25-30 min. Veggie

Facile

À manger dans les 5 jours

La harissa est une sauce piquante composée notamment de piment rouge, d'ail et de cumin. Dans la cuisine nord-africaine, on l'utilise comme assaisonnement dans toutes sortes de plats. En contrepied du piquant, vous allez préparer du tzatziki très frais à base de yaourt, de concombre et d'ail. De quoi inviter l'été dans votre assiette avec un peu d'avance !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, râpe, passoire ou chinois, bol, wok ou sauteuse avec couvercle et poêle.

Recette de riz aux légumes piquants et aux falafels : c'est parti !



1 CUIRE LE RIZ

Préparez le bouillon dans la casserole et faites-y cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez au besoin et réservez sans couvercle.



2 PRÉPARER LE TZATZIKI

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Râpez le **concombre** grossièrement et mettez-le dans la passoire ou le chinois pour le vider de son eau avec le dos d'une cuillère. Dans le bol, mélangez le **yaourt**, l'**ail** et le **concombre**. Salez et poivrez, puis réservez au réfrigérateur pour que les saveurs se libèrent bien.



3 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Découpez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en morceaux. Coupez la **carotte** en fines rondelles.



4 SAUTER LES LÉGUMES ET LE RIZ

Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites sauter les **carottes** et les **brocolis** avec le **curry** et la **harissa** (attention : ça pique fort) 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez 2 cs d'eau par personne, salez et poivrez, puis laissez cuire 6 à 7 minutes à couvert pour que les légumes restent un peu croquants. Ajoutez le **riz** et poursuivez la cuisson en remuant 2 à 3 minutes à feu moyen-vif sans couvercle.



5 CUIRE LES FALAFELS

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle et faites-y dorer les **falafels** 2 à 3 minutes sur tous les côtés à feu moyen-vif.

CONSEIL : S'il vous reste de la harissa, faites-en une vinaigrette piquante en mélangeant ½ cc de harissa, 1 cs d'huile d'olive et 1 cc de vinaigre balsamique par personne. Salez et poivrez. Dans une salade à base de semoule, de boulgour ou encore de quinoa, c'est un pur délice.



6 SERVIR

Servez le **riz** aux **légumes** sur les assiettes. Pour plus d'onctuosité, ajoutez éventuellement de l'huile d'olive vierge extra. Accompagnez des **falafels** et du **tzatziki**.

CONSEIL : Si vous préférez que chacun dose sa quantité de harissa, servez-la séparément plutôt que de la mélanger aux légumes. Notez toutefois que ce côté piquant va très bien avec ce plat.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz basmati (g)	85	170	250	335	420	500
Gousse d'ail (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Concombre (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Yaourt maigre (g) 7) 19) 22) *	50	100	150	200	250	300
Brocolis (g) *	100	200	300	400	500	600
Carotte (g) *	125	250	375	500	625	750
Harissa (cc) *	½	1	1½	2	2½	3
Curry (cc) 9) 10)	1½	3	4½	6	7½	9
Falafels (sachet) 1) 19) 22) *	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes* (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol* (cs)	1	1½	2	2½	3	3½
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS

NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	356%53	41%9
Lipides total (g)	31	4
Dont saturés (g)	4,3	0,5
Glucides (g)	111	13
Dont sucres (g)	17,5	2,0
Fibres (g)	17	2
Protéines (g)	25	3
Sel (g)	5,2	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 9) Céleri 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 08 | 2018