



Salade méditerranéenne aux falafels

Avec du couscous perlé, des olives et du houmous



MASAN ROUGE

Produit à partir d'ugni blanc et de colombard, ce vin est influencé par ce vin du Sud-Ouest français est un produit facile et équilibré aux parfums de fruits rouges.



Couscous perlé



Haricots verts ✨



Falafels ✨



Aneth frais ✨



Persil plat frais ✨



Olives Leccino ✨



Houmous ✨

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Sans lactose

Les falafels sont pour ainsi dire le fast-food du Moyen-Orient. Ces boulettes sont préparées à base de pois chiches et de tahini (une pâte de sésame) et sont généreusement épicées. L'aneth et le persil plat apportent au plat une belle note de fraîcheur.

BIEN COMMENCER

USTENSILES : Casserole avec couvercle et sauteuse.
Recette de salade méditerranéenne aux falafels : c'est parti !



1 CUIRE LE COUSCOUS PERLÉ

- Dans la casserole, préparez le bouillon pour le **couscous** perlé.
- Faites cuire le **couscous perlé** 12 à 14 minutes à couvert, puis égouttez.



3 DÉCOUPER

- Pendant ce temps, hachez grossièrement l'**aneth**, le **persil plat** et les **olives**.
- Mélangez-les au **couscous perlé**.
- Ajoutez l'huile d'olive vierge extra et le vinaigre de vin rouge, puis salez et poivrez.



2 CUIRE LES HARICOTS ET LES FALAFELS

- Équeutez les **haricots** et coupez-les en deux.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans la sauteuse et faites sauter les **haricots** 10 à 12 minutes à feu vif.
- Ajoutez les **falafels** et poursuivez la cuisson 3 à 5 minutes en remuant.



4 SERVIR

- Servez le **couscous perlé** sur les assiettes. Ajoutez les **falafels** et les **haricots**, puis garnissez avec le **houmous**.

CONSEIL : Ce plat contient plus de 50 % des apports quotidiens recommandés en fibres.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Couscous perlé (g) 1)	85	170	250	335	420	500
Haricots verts (g) *	150	300	450	600	750	900
Falafels (g) 1) 19) 22) *	125	250	375	500	625	750
Aneth frais (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Persil plat frais (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Olives Leccino (g) *	10	20	30	40	50	60
Houmous (g) 11) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Bouillon de légumes* (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge* (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4046 / 967	547 / 131
Lipides (g)	45	6
Dont saturés (g)	6,2	0,8
Glucides (g)	104	14
Dont sucres (g)	11,4	1,5
Fibres (g)	18	2
Protéines (g)	27	4
Sel (g)	4,4	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 23) Céleri

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.be

www.hellofresh.lu

SEMAINE 16 | 2018

helloFRESH