



Wrap aux falafels, aux poivrons grillés et à la sauce au tahini

Avec un mélange de chou rouge et de carotte tout en fraîcheur



BERTICOT ROUGE

Ce plat à l'orientale, un wrap garni de falafels, s'accorde bien avec la robustesse du Berticot, produit à partir de cabernet sauvignon qui développe des notes de fruits noirs et de subtils tanins.



Poivron rouge ✱



Gingembre frais



Menthe fraîche ✱



Laitue ✱



Citron vert



Mélange de légumes ✱



Falafels ✱



Tortillas



Sauce au yaourt et au tahini ✱

Total : 35-40 min.

Veggie

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 5 jours

Le fait de griller le poivron au four le rend délicieusement fondant et sucré. Vous allez le servir avec une sauce au yaourt que nous avons déjà parfumée au tahini. Le tahini est une préparation à base de graines de sésame qui se combine particulièrement bien aux pois chiches, l'ingrédient principal du houmous par exemple, mais aussi des falafels présentes dans ce plat.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque recouverte de papier sulfurisé, 2 feuilles d'aluminium, 3 bols, râpe fine et poêle.

Recette de wrap aux falafels, aux poivrons grillés et à la sauce tahini : c'est parti !



1 GRILLER LE POIVRON

Préchauffez le four à 220 degrés. Disposez le **poivron rouge** sur la plaque recouverte d'une feuille d'aluminium. Enfouez 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le poivron soit doux et que sa peau soit brûlée (voir conseil). Retournez à mi-cuisson. Sortez le **poivron** du four et mettez-le dans un bol directement. Recouvrez d'aluminium et laissez refroidir jusqu'à pouvoir toucher le poivron sans vous brûler.



4 CUIRE LES FALAFELS

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle et faites-y dorer les **falafels** 5 à 6 minutes sur tous les côtés. Pendant ce temps, mélangez la **laitue** et la moitié des **légumes** aigres-doux dans un bol. Emballez les **tortillas** dans la feuille d'aluminium et enfouez-les durant les dernières 2 à 3 minutes de cuisson du **poivron**.



2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, épluchez le **gingembre** et râpez-le finement. Ciselez les feuilles de **menthe** en fines lamelles. Taillez la **laitue** en lanières et pressez le jus de la moitié des quantités de **citron vert** indiquées. Taillez le reste en quartiers.



5 DÉCOUPER LE POIVRON

Retirez délicatement la peau du **poivron**, épépinez-le et taillez-le en lamelles. (Attention : de la vapeur chaude peut en sortir !) Salez et poivrez.



3 MÉLANGER LES LÉGUMES

Dans un bol, préparez une vinaigrette avec le vinaigre de vin blanc, ½ cs de jus de **citron vert** par personne, le **gingembre** râpé et le sucre. Salez et poivrez. Ajoutez le **mélange de légumes** et la moitié de la **menthe**, puis mélangez bien. Laissez les saveurs se libérer.



6 SERVIR

Servez les **tortillas** sur les assiettes, garnissez-les avec quelques feuilles de **laitue**, un peu de **légumes** et du **poivron**. Disposez les **falafels** par-dessus et arrosez avec la **sauce au yaourt et au tahini**. Parsemez du reste de **menthe** et accompagnez des quartiers de **citron vert** et du reste de **légumes**.

★ CONSEIL

Si la peau du poivron est remplie de taches noires, pas d'inquiétude ! C'est justement ce qui lui donne ce délicieux goût grillé.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais (cm)	½	1	1½	2	2½	3
Menthe fraîche (feuilles) 23) *	9	18	27	36	45	54
Laitue (cœur) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Mélange de légumes (g) 23) *	50	100	150	200	250	300
Falafels (g) 1) 19) 22) *	125	250	375	500	625	750
Tortillas (pc) 1) 20) 21)	2	4	6	8	10	12
Sauce au yaourt et au tahini (cs) 7) 11) 19) 22) *	2	4	6	8	10	12
Vinaigre de vin blanc* (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre* (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	1891 / 452	443 / 106
Lipides total (g)	22	5
Dont saturés (g)	3,8	0,9
Glucides (g)	45	11
Dont sucres (g)	29,1	6,8
Fibres (g)	12	3
Protéines (g)	14	3
Sel (g)	1,9	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 20) Soja 21) Lait/lactose 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.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 41 | 2017

