



# RIZ SAUTÉ AUX LÉGUMES ET AUX FALAFELS

Avec du tzatziki frais, du curry et de la harissa



## CABRIZ BRANCO

Le plat en soi est léger, mais les falafels sont plutôt roboratifs. Un blanc assez ample fait donc tout à fait l'affaire.



Carotte ✨



Harissa ✨



Yaourt maigre ✨



Falafels ✨



Riz basmati



Brocolis



Épices pour curry



Gousse d'ail



Concombre

Total : 25-30 min.

Veggie

Facile

À manger dans les 5 jours

Aujourd'hui, vous allez déguster des légumes frais avec du riz basmati et des falafels. Le curry et la harissa apportent au plat du piquant que nous contrebalançons par du tzatziki : très frais et extrêmement facile à faire soi-même. Trempez-y vos falafels pour inviter la beauté de l'été grec dans votre assiette.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

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

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



### 1 CUIRE LE RIZ

Préparez le bouillon dans la casserole et faites-y cuire le **riz** 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez au besoin et retirez le couvercle.



### 2 CUIRE LES LÉGUMES

Découpez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en morceaux. Coupez la **carotte** en fines rondelles. Dans le wok ou la sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive et faites-y cuire les légumes avec la **harissa** (attention, ça pique !) et le **curry** 1 minute à feu moyen-vif. Ajoutez 2 cs d'eau par personne, salez et poivrez, puis, à couvert, laissez mijoter 6 à 7 minutes pour que les légumes soient cuits, mais un peu croquants.



### 4 CUIRE LES FALAFELS

Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle et faites-y cuire les **falafels** 2 à 3 minutes de chaque côté à feu moyen-vif.



### 5 CUIRE LE RIZ

Ajoutez le **riz** aux légumes et poursuivez la cuisson en remuant 2 minutes à feu vif sans couvercle. Salez et poivrez.



### 3 PRÉPARER LE TZATZIKI

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Râpez le **concombre** à l'aide de la râpe et égouttez l'excès d'eau dans une passoire. Dans un bol, préparez le **tzatziki** avec l'ail, le **concombre** et le **yaourt**. Salez et poivrez, puis réservez.



### 6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes. Accompagnez des **falafels** et du tzatziki.

#### ★ CONSEIL

S'il vous reste de la harissa, profitez-en pour préparer une vinaigrette piquante. Mélangez 1/2 cuillère à café de harissa par personne à 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et 1 cuillère à café de vinaigre balsamique. Salez et poivrez. Délicieux pour une salade aux céréales telles que la semoule, le boulgour ou le quinoa.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz basmati (g)	85	170	250	335	420	500
Brocolis (g)	100	200	300	400	500	600
Carotte (g) *	125	250	375	500	625	750
Harissa (cc) *	½	1	1½	2	2½	3
Épices pour curry (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
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
Falafels (sachet 1) 19) 22) *	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive* (cs)	1	1	2	2	3	3
Huile de tournesol* (cs)	1	1½	2	2½	3	4½
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3615 / 864	464 / 111
Lipides total (g)	34	4
Dont saturés (g)	4,3	0,6
Glucides (g)	110	14
Dont sucres (g)	20,1	2,6
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	23	3
Sel (g)	1,9	0,2

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

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 par les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 18 | 2017

