



**HELLO
FRESH**

Falafels au zhoug & fromage à la grecque

légumes rôtis, grenailles et persil

Calorie Smart

Durée de préparation : 45 min.



Qu'avez-vous pensé de cette recette ?
Scannez le QR code pour donner votre avis.

Retrouvez la recette complète et les détails de préparation en ligne.
<https://hfresh.cottey.fr/fr-LU/recipes/falafels-au-zhoug-fromage-a-la-grecque-220>

Détachez-moi ! _____

Avant d'enfiler le tablier

Planifiez votre recette en vérifiant les dates limites de consommation. Rincez les produits frais et préparez les quantités indiquées ci-dessous.

Ustensils

Aucun ustensile particulier

Ingrédients pour 1-6 personnes

Ingrédient	1p	2p	3p	4p	5p	6p
Falafels (pièce(s))	4	8	12	16	20	24
Grenailles (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Aubergine (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Poivron (pièce(s))	½	1	2	2	3	3
Oignon rouge (pièce(s))	½	1	1	2	2	3
Gousse d'ail (pièce(s))	½	1	1½	2	2½	3
Mélange d'épices du Moyen-Orient (sachet(s))	½	1	1½	2	2½	3
Zhoug (g)	25	45	70	90	115	135
Fromage à la grecque (g)	25	50	75	100	125	150
Persil plat frais (g)	5	10	15	20	25	30
Huile d'olive (cs)	¾	1½	2¼	3		
Mayonnaise [végétale] (cs)	½	1	1½	2		
Eau pour la sauce (ml)	½	1	1½	2		
Poivre et sel (à votre goût)	selon le goût	selon le goût	selon le goût	selon le goût		

À ajouter vous-même

Sel, poivre, huile et eau selon le goût.

Valeurs nutritionnelles

Par portion	Quantité
Énergie (kJ)	2860 kJ
Énergie (kcal)	684 kcal
Graisses	34.1 g
dont saturés	7.5 g
Glucides	67.4 g
dont sucres	21.1 g
Fibres	18.6 g
Protéines	19.4 g
Sel	2.6 g

Allergens

Lait (contient du lactose), Gluten, Soja, Blé, Moutarde, Peut contenir des traces d'allergènes

Vérifiez toujours les informations concernant les allergènes sur les étiquettes.



Préparer

- Préchauffez le four à 200°C. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans une casserole.
- Coupez les grenailles en deux, puis faites-les blanchir 5 minutes dans la casserole. Ensuite, égouttez et réservez.
- Coupez l'oignon en 4. Émincez le poivron en lanières.
- Coupez l'aubergine et la courgette en demi-rondelles. Écrasez ou émincez l'ail.



Cuire les boulettes de viande

- Faites chauffer 1 petit filet d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif et cuire les falafels 6 minutes.
- Dans un petit bol, mélangez la mayonnaise avec l'eau pour la sauce et le reste des épices du Moyen-Orient.
- Parsemez les légumes de la moitié du zhoug (attention : ça pique ! Dosez à votre goût.), puis mélangez.



Rôtir les légumes

- Mettez les légumes, l'ail, les grenailles et 3/4 des épices du Moyen-Orient dans un grand bol, puis arrosez d'1 filet d'huile d'olive.
- Salez et poivrez, puis mélangez bien.
- Dispersez le tout sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfourmez 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Retournez à mi-cuisson.
- Pendant ce temps, ciselez le persil.



Servir

- Servez les ingrédients préparés dans des assiettes creuses.
- Émiettez-y le fromage et parsemez du persil.
- Arrosez de la mayonnaise assaisonnée et du reste de zhoug à votre convenance.

Bon appétit !