



Riz pilaf aux falafels et au céleri-rave

Avec des haricots plats et des amandes



CABRIZ BRANCO

Généralement quelque peu sucré, le pilaf appelle un blanc ample tel que ce Cabriz, issu des vignobles portugais du Dão.



Gousse d'ail



Riz au pandan



Amandes effilées



Mélange de céleri-rave, haricots plats et oignon rouge ✨



Falafels ✨



Lebné ✨

Total : 20-25 min.

Original

Facile

Végétarien

À manger dans les 3 jours

Quick & easy

Le pilaf est un plat du Moyen-Orient qui se compose généralement de riz que l'on fait revenir dans de l'huile avant de le cuire à l'étuvée en y ajoutant du bouillon. Celui que vous allez préparer aujourd'hui est à base d'oignon rouge, de céleri-rave et de haricots plats ainsi que de falafels et de lebné.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse avec couvercle, poêle

Recette de **riz pilaf aux falafels et au céleri-rave avec des haricots plats et des amandes** : c'est parti !



1 FAIRE BOUILLIR L'EAU

Pour le **riz**, portez 200 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Émincez ou écrasez l'**ail**.



2 CUIRE LE RIZ

Dans la casserole, faites cuire le **riz** à couvert 8 à 10 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.



3 GRILLER

Pendant ce temps, faites chauffer le wok ou la sauteuse à feu vif et faites-y griller les **amandes effilées** à sec jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Ensuite, réservez-les.



4 CUIRE LES LÉGUMES

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans le même wok et faites-y revenir l'**ail** 2 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez le mélange de **céleri-rave**, de **haricots plats** et d'**oignon rouge**, puis faites cuire le tout 6 à 7 minutes à feu moyen-vif. Remuez régulièrement.



5 CUIRE LES FALAFELS

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites-y dorer les **falafels** 5 à 6 minutes sur tous les côtés. Dans le wok, ajoutez le **riz** aux légumes, réchauffez 2 minutes de plus à feu vif, puis salez et poivrez le riz pilaf.



6 SERVIR

Servez le riz pilaf sur les assiettes et accompagnez-le des **falafels** et du **lebné**. Garnissez le tout avec les **amandes effilées**.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Vous devez utiliser moins de riz que ce que contient le sachet.

★ CONSEIL

Si vous aimez manger épicé et que vous avez du poivre de Cayenne ou du chili, ajoutez-en une pincée au lebné. Son onctuosité se marie bien avec le piquant des piments.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Riz au pandan (g)	60	120	180	240	300	360
Amandes effilées (g) 8) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Mélange de céleri-rave, haricots plats et oignon rouge (g) 9) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Falafels (g) 1) 19) 22) *	125	250	375	500	625	750
Lebné (g) 7) 19) 22) *	30	60	90	120	150	180
Huile d'olive* (cs)	2	2	3	3	4	4
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3213 / 768	578 / 138
Lipides (g)	34	6
Dont saturés (g)	5,4	1,0
Glucides (g)	88	16
Dont saturés (g)	12,1	2,2
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	20	4
Sel (g)	2,0	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix 9) Céleri
Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes
22) Noix et 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 par les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 14 | 2017

