



Tortillas, falafels et feta

Avec une sauce au yaourt et au houmous et de la menthe fraîche



MENTHE

Cette herbe fraîche pousse merveilleusement bien et peut même devenir envahissante : un petit pot sur votre terrasse sera amplement suffisant !



Courgette ✨



Tomate ✨



Falafels à la tomate ✨



Tortilla ✨



Houmous au ras-el-hanout ✨



Yaourt entier ✨



Feta ✨



Menthe fraîche ✨

🕒 Total : 25-30 min.

🌱 Veggie

📊 Facile

📅 Consommer dans les 5 jours

Les mezze, dont s'inspire cette recette, sont un assortiment de plats à partager à table. Vous l'aurez compris : la cuisine du Moyen-Orient respire la convivialité ! Pour s'en rapprocher, disposez le houmous, les falafels et les herbes fraîches sur la table afin que tout le monde puisse garnir ses tortillas à sa guise.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

2 poêles, plaque recouverte de papier sulfurisé et bol.

Recette de **tortillas, falafels et feta** : c'est parti !



1 DÉCOUPER

Préchauffez le four à 180 degrés. Coupez la **courgette** et la **tomate** en demi-rondelles plutôt fines.



2 CUIRE LES FALAFELS

Chauffez la moitié de l'huile d'olive dans la poêle et faites cuire les **falafels** 7 à 8 minutes à feu moyen. Retournez régulièrement. Retirez-les ensuite de la poêle et réservez-les sur une assiette recouverte d'essuie-tout.



3 CUIRE LA COURGETTE

Pendant ce temps, chauffez le reste d'huile d'olive dans l'autre poêle et faites cuire la **courgette** 7 à 8 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez.



4 ENFOURNER LES TORTILLAS

Pendant ce temps, recouvrez les **tortillas** d'aluminium et disposez les sur la plaque. Réchauffez 2 à 3 minutes ★.



5 PRÉPARER LES GARNITURES

Dans le bol, mélangez le **houmous** et le **yaourt**, puis salez et poivrez. Émiettez la **feta** et ciselez la **menthe**. Coupez les **falafels** en deux.



6 SERVIR

Tartinez la **sauce au yaourt et au houmous** sur les **tortillas**. Disposez les tranches de **tomate** et de **courgette dessus** et terminez par les **falafels**. Garnissez avec la **feta** et la **menthe**, puis salez et poivrez.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Courgette (pc) * | ½ | 1 | 1 ½ | 2 | 2 ½ | 3 |
| Tomate (pc) * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Falafels à la tomate (g) * | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Tortilla (pc 1) 20) 22) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Houmous au ras-el-hanout (g 11) 19) 22) | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Yaourt entier (g 7) 19) 22) * | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Feta (g 7) * | 40 | 75 | 100 | 125 | 150 | 175 |
| Menthe fraîche (feuilles) 23) * | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |

*À ajouter vous-même

Huile d'olive* (cs) 2 2 3 3 4 4

Poivre et sel* Selon le goût

* Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3448 / 824 | 594 / 142 |
| Lipides total (g) | 46 | 8 |
| Dont saturés (g) | 11,8 | 2,0 |
| Glucides (g) | 72 | 12 |
| Dont sucres (g) | 16,4 | 2,8 |
| Fibres (g) | 11 | 2 |
| Protéines (g) | 25 | 4 |
| Sel (g) | 3,7 | 0,6 |

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 20) Soja 22) Noix 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

★ **CONSEIL** : Pour plus de simplicité, vous pouvez également rouler les tortillas.