

Couscous aux falafels

avec tomates rôties, olives et feta

Végé

30 minutes



Falafel



Couscous



Olives mélangées



Petites tomates



Gousses d'ail



Feta, émietté



Mini concombre



Citron



Coriandre



Mayo épicée



Radis

BONJOUR FALAFEL

Une boule frite faite de pois chiches, d'herbes et d'épices!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Falafel	8	16
Couscous	½ tasse	1 tasse
Olives mélangées	30 g	60 g
Petites tomates	227 g	454 g
Gousses d'ail	1	2
Feta, émiétée	¼ tasse	½ tasse
Mini concombre	66 g	132 g
Citron	1	1
Coriandre	7 g	14 g
Mayo épicée	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Radis	3	6
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Cuire les falafels

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **falafels** de **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**. Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **falafels** soient dorés.



Cuire le couscous

- Dans une petite casserole, ajouter **¾ tasse** (1 ⅓ tasse) d'**eau** et **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.
- Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les grains à la fourchette.



Préparer

- Entre-temps, couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **radis** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Égoutter, puis hacher grossièrement les **olives**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



Griller les tomates

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **tomates** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **tomates** éclatent et ramollissent.
- Réserver.



Mariner les légumes

- Entre-temps, fouetter dans un grand bol l'**ail**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**.
- Ajouter les **concombres**, les **radis** et la **moitié** de la **coriandre**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Réserver.



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **couscous**, ajouter les **tomates**, les **olives**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **zeste de citron**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et la **moitié** du **feta**. Bien mélanger.
- Répartir le **couscous** dans les assiettes.
- Garnir de **falafels**, puis de **légumes marinés**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre** et du **reste** du **feta**.
- Arroser d'**un filet** de **mayo épicée**.
- Arroser du jus d'**un quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!