

Falafels et couscous aux raisins secs

avec vinaigrette au yogourt et à la menthe

Végé

Rapido

25 minutes



Falafel



Couscous



Yogourt grec



Menthe



Raisins secs sultana



Bébés épinards



Mélange d'épices méditerranéen



Vinaigre de vin blanc



Poivron



Mini aubergine



Concentré de bouillon de légumes

BONJOUR FALAFELS

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.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Falafel	8	16
Couscous	½ tasse	1 tasse
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Menthe	7 g	14 g
Raisins secs sultana	28 g	56 g
Bébés épinards	28 g	56 g
Mélange d'épices méditerranéen	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Mini aubergine	454 g	454 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



Rôtir les légumes

- Retirer la tige de l'**aubergine**, puis la couper en cubes de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **aubergines** et les **poivrons** de **2 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis saupoudrer du **mélange d'épices méditerranéen**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Disposer en une seule couche.
- Rôtir au **centre** du four de 14 à 16 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et dorés.



Cuire les falafels

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**, puis les **falafels**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Au besoin, cuire en plusieurs étapes pour 4 pers. en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Frire de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **falafels** soient dorés.



Terminer la préparation

- Détacher les **feuilles de menthe** des branches, puis les hacher grossièrement.
- Hacher grossièrement les **épinards**.



Terminer le couscous et faire la vinaigrette au yogourt

- Séparer le **couscous** à la fourchette, puis ajouter les **épinards** et la **moitié** de la **menthe**. **Salier** et **poivrer**.
- Dans un petit bol, ajouter le **yogourt**, le **vinaigre**, le **reste** de la **menthe**, **½ c. à thé** de **sucre** et **½ c. à soupe** d'**eau** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Commencer le couscous

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 c. à soupe** de **beurre**, le **concentré de bouillon** et **¾ c. à soupe** d'**eau** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous** et les **raisins secs**.
- Laisser reposer à couvert pendant 5 min.



Terminer et servir

- Répartir le **couscous** dans les assiettes.
- Garnir de **légumes rôtis** et de **falafels**.
- Napper de **vinaigrette au yogourt** et à la **menthe**.

Le souper, c'est réglé!