Falafels et couscous façon nord-africaine

avec légumes grillés et mayo épicée

Végé | Épicée | 35 minutes

Falafel

Couscous

Mélange d'épices façon harissa

Citron

Persil

Petites tomates

Poivron

Oignon rouge

Mayo épicée

Courgette

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES FAÇON HARISSA

Cet assaisonnement de piment chili est largement utilisé dans la cuisine nord-africaine!

D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Falafel	8	16
Couscous	½ tasse	1 tasse
Mélange d'épices façon harissa	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Citron	1	2
Persil	7 g	14 g
Petites tomates	113 g	227 g
Poivron	160 g	320 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Mayo épicée	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Courgette	200 g	400 g
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 joindre

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

1

Préparer les légumes

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Piquer les **tomates** avec une fourchette.

2

Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**, puis les **oignons**, les **poivrons**, les **tomates**, les **courgettes** et la **moitié** du **mélange d'épices façon harissa** (toute la qté pour 4 pers.). (REMARQUE : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Cuire de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants et que les **tomates** éclatent.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Transférer les **légumes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.

3

Cuire les falafels

- Essuyer la poêle avec précaution à l'aide d'un essuie-tout.
- Réduire à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** dans la même poêle, puis les **falafels**. (REMARQUE : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en plusieurs étapes au besoin, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **falafels** soient dorés.
- Transférer dans l'assiette contenant les **légumes** et couvrir pour garder chaud.

4

Cuire le couscous

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne **⅔ tasse** d'**eau**, **⅛ c. à thé** de **sel** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler les qtés pour 4 pers.). 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.

5

Préparer le persil et mélanger la mayo épicée

- Hacher grossièrement le **persil**.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Dans un petit bol, fouetter la **mayo épicée**, la **moitié** du **zeste de citron**, **½ c. à soupe** de **jus de citron** et **1 c. à soupe** d'**eau** (doubler les qtés pour 4 pers.). Réserver.

6

Terminer et servir

- Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les grains à la fourchette.
- Ajouter le **persil** et **½ c. à soupe** de **jus de citron** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Ajouter le **reste** du **zeste de citron** aux **légumes**.
- Répartir le **couscous** dans les bols. Garnir de **légumes** et de **falafels**.
- Arroser d'**un filet** de **mayo épicée**.

Le souper, c'est réglé!