

# Falafels et couscous vert façon nord-africaine

avec légumes grillés et sauce crémeuse au harissa

Végé

Épicée

35 minutes



Falafels



Couscous



Mélange d'épices  
harissa



Citron



Coriandre



Persil



Petites tomates



Poivron



Oignon rouge



Mayonnaise



Courgette

**BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES HARISSA**

*Cet assaisonnement de piment parfumé et épicé est couramment 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

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Falafels	8	16
Couscous	½ tasse	1 tasse
Mélange d'épices harissa	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Citron	1	2
Coriandre	7 g	14 g
Persil	7 g	14 g
Petites tomates	113 g	227 g
Poivron	160 g	320 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Mayonnaise	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'app.

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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 1 Préparer et faire cuire les légumes

Évider le **poivron**, puis le couper 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). Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis les **oignons**, les **poivrons**, les **tomates** et les **courgettes**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 personnes, faire cuire les légumes en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois!) Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants et que les **tomates** soient boursoufflées. **Saler et poivrer**, puis réserver dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.



## 4 Préparer les herbes et faire la sauce au harissa

Hacher grossièrement la **coriandre** et le **persil**. Zester, puis presser le **citron**. Dans un petit bol, fouetter la **mayonnaise**, le **mélange d'épices harissa**, la **moitié du zeste de citron**, **½ c. à soupe de jus de citron** et **1 c. à soupe d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). Réserver.



## 2 Faire cuire les falafels

Ajouter **1 c. à soupe d'huile** à la même poêle, puis les **falafels**. Faire poêler de 3 à 4 minutes par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 personnes, faire cuire les falafels en étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois!) Transférer dans l'assiette contenant les **légumes**. Couvrir pour garder chaud.



## 5 Terminer le couscous

Lorsque le **couscous** est tendre, séparer les **grains** à la fourchette. Ajouter la **coriandre**, le **persil** et **½ c. à soupe de jus de citron** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



## 3 Faire cuire le couscous

Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne **¾ tasse d'eau**, **½ c. à thé de sel** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis retirer la casserole du feu et ajouter le **couscous**. Bien mélanger. Couvrir et laisser reposer 5 minutes.



## 6 Terminer et servir

Incorporer le **reste du zeste de citron** dans les **légumes**. Répartir le **couscous** dans les bols. Garnir de **légumes** et de **falafels**. Arroser de **sauce au harissa**.

## Le repas est prêt!