

Falafels et couscous vert façon nord-africaine

avec légumes grillés et sauce crémeuse au harissa

Végé

Épicée

35 minutes



Falafel



Couscous



Mélange d'épices
harissa



Citron



Persil



Petites tomates



Poivron



Oignon rouge



Mayonnaise à base
de plantes



Courgette

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES 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 harissa | 1 c. à soupe | 2 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 |
| Mayonnaise à base de plantes | 4 c. à soupe | 8 c. à soupe |
| Courgette | 200 g | 400 g |
| 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



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.



4 Cuire le couscous

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne ¾ tasse d'eau, ⅛ c. à thé de sel et ½ c. à soupe d'huile (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.



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 harissa**. (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 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **tomates** éclatent.
- Réduire à feu moyen. Poursuivre la cuisson de 3 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- **Saler et poivrer**.
- Transférer les **légumes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



5 Préparer et faire la sauce

- Hacher grossièrement le **persil**.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Dans un petit bol, fouetter la **mayonnaise**, le **reste** du **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 qtés pour 4 pers.). Réserver.



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.



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.
- Incorporer 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 **sauce au harissa**.

Le souper, c'est réglé!