

Pâtes aux falafels

avec tomates rôties, olives et feta

Végé

30 minutes



Falafels



Couscous israélien



Olives mélangées



Petites tomates



Ail



Feta



Courgette



Vinaigre de vin rouge



Citron



Coriandre



Persil

BONJOUR COUSCOUS ISRAÉLIEN

Il s'agit en fait de pâtes en forme de petits grains ronds!

D'ABORD

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, râpe à zester/zesteur, cuillères à mesurer, passoire, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Falafels	8	16
Couscous israélien	¾ tasse	1 ½ tasse
Olives mélangées	30 g	60 g
Petites tomates	227 g	454 g
Ail	3 g	6 g
Feta	¼ tasse	½ tasse
Courgette	200 g	400 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Citron	1	1
Coriandre	7 g	14 g
Persil	7 g	14 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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

Partagez vos photos en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire rôtir les légumes

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau chaude** et **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Couper la **courgette** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de parchemin, arroser les **tomates**, les rondelles de **courgette** et la **moitié de l'ail de 1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 20 à 22 minutes, en remuant à mi-cuisson.



Faire cuire le couscous

Ajouter le **couscous** à la grande casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre, de 6 à 7 minutes. Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.



Faire rôtir les falafels

Sur une autre plaque à cuisson, arroser les **falafels de 1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire rôtir les **falafels au centre** du four de 10 à 12 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



Préparer la vinaigrette

Dans un petit bol, fouetter le **vinaigre**, le **reste de l'ail**, **2 c. à soupe d'huile**, **½ c. à soupe de jus de citron** et **½ c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler et poivrer**.



Terminer la préparation

Hacher grossièrement le **persil** et la **coriandre**. Hacher grossièrement les **olives**. Presser la **moitié du citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste du citron** en quartiers.



Terminer et servir

Ajouter les **légumes rôtis**, la **vinaigrette**, la **coriandre**, la **moitié du persil** et la **moitié de feta** à la casserole contenant le **couscous**. Bien mélanger. Répartir le **couscous** dans les assiettes. Garnir de **falafels**. Parsemer d'**olives**, du **reste du persil** et du **reste du feta**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!