

# Poivrons farcis de falafels avec couscous

Végé

30 minutes



Falafels



Poivron



Couscous



Persil



Hummus



Mayonnaise



Tomate Roma



Feta, en bloc



Concentré de  
bouillon de légumes

BONJOUR FALAFEL

*Une boule ou une galette frite faite de pois chiches moulus, d'herbes et d'épices!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, papier d'aluminium, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Falafels	8	16
Poivron	320 g	640 g
Couscous	½ tasse	1 tasse
Persil	7 g	7 g
Hummus	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Tomate Roma	80 g	160 g
Feta, en bloc	100 g	200 g
Concentré de bouillon de légumes	2	4
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

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



## Faire cuire le couscous

Dans une casserole moyenne, ajouter **¾ tasse d'eau**, le **concentré de bouillon** 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 pendant 5 minutes.



## Farcir les poivrons

Retourner les **poivrons** avec précaution, côté coupé vers le haut. Répartir le **mélange de falafels** entre les **moitiés de poivron**, puis émietter le **reste du feta** sur le dessus. Remettre les **poivrons farcis** au **centre** du four et faire griller de 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que le **feta** fonde.



## Faire griller les poivrons

Pendant que le **couscous** cuit, couper les **poivrons** en deux sur la longueur, puis les évider pour former des bols (laisser les tiges). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, disposer les **poivrons**, côté coupé vers le bas. Badigeonner **chaque moitié de poivron** de **½ c. à thé d'huile**. **Saler et poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement tendres.



## Préparer la sauce au hummus

Dans un petit bol, mélanger le **hummus** et la **mayonnaise**.



## Commencer la farce

Pendant que les **poivrons** grillent, couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement le **persil**. Dans un grand bol, émietter les **falafels** et la **moitié du feta** avec les mains. Ajouter les **tomates**, la **moitié du persil** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger.



## Terminer et servir

Séparer le **couscous** à la fourchette, **Saler** et incorporer le **reste du persil**. Répartir le **couscous** dans les assiettes. Garnir de **poivrons farcis**. Couronner d'**un soupçon de sauce au hummus**.

**Le repas est prêt!**