



Bols de couscous et falafels

avec sauce au houmous et aux poivrons rouges

Végé

25 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou ×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

+ Ajouter



Boeuf haché
250 g | 500 g

×2 Doubler



Falafel
300 g | 600 g



Falafel
150 g | 300 g



Couscous
½ tasse | 1 tasse



Petites tomates
113 g | 227 g



Mini concombre
2 | 4



Persil
7 g | 14 g



Bébés épinards
56 g | 113 g



Pesto de poivrons rôtis
¼ tasse | ½ tasse



Houmous
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Citron
1 | 2



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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

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

- Dans une casserole moyenne, ajouter $\frac{2}{3}$ tasse (1 $\frac{1}{3}$ tasse) d'eau et $\frac{1}{8}$ c. à thé ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, couper les tomates en deux.
- Couper les concombres en demi-lunes de 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po).
- Hacher grossièrement le persil.
- Zester, puis presser le citron.

2



Cuire le couscous

- Lorsque l'eau bouillira, retirer du feu, puis ajouter le **couscous**.
- Bien mélanger. Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.

3



Cuire les falafels

- + Ajouter | **Bœuf haché**
- *2 Doubler | **Falafel**
- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis les **falafels**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Au besoin, cuire en plusieurs étapes pour 4 pers. en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler de 4 à 5 min par côté, jusqu'à ce que les **falafels** soient dorés.

4



Assembler la salade

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol la moitié du **jus de citron**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et $\frac{1}{4}$ c. à thé ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **épinards**, les **tomates**, les **concombres** et la **moitié** du **persil**. Bien mélanger.
- Réserver.

5



Préparer la sauce

- Dans un petit bol, ajouter le **houmous**, le **pesto de poivrons rouges**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau** et le **reste** du **jus de citron**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Réserver.

6



Terminer et servir

- + Ajouter | **Bœuf haché**
- Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les **grains** à la fourchette. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre à base de plantes**, le **reste** du **persil** et le **zeste de citron**, puis mélanger.
- Répartir le **couscous** dans les bols. Garnir de **falafels**.
- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Arroser **chaque portion** d'un **filet** de **sauce au houmous et aux poivrons rouges**.

3 | Cuire les falafels et le bœuf

+ Ajouter | **Bœuf haché**

Si vous avez ajouté le **bœuf**, chauffer la même poêle utilisée pour les **falafels** à feu moyen-élevé. Ajouter $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 6 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux et en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bœuf** soit entièrement cuit**.

3 | Cuire les falafels

*2 Doubler | **Falafel**

Si vous avez doublé les **falafels**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de falafels**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Bœuf haché**

Répartir le **bœuf** dans les bols.