



Falafels et couscous coloré avec houmous et sauce à l'ail épicée

Végé

30 minutes

+ Ajouter



Filets de poitrines de poulet +
310 g | 620 g

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



Falafel
150 g | 300 g



Couscous
½ tasse | 1 tasse



Mélange
cumin-curcuma
1 ½ c. à thé |
3 c. à thé



Canneberges
séchées
28 g | 56 g



Mélange
printanier
113 g | 227 g



Mini concombre
1 | 2



Persil
7 g | 14 g



Houmous
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Mayo épicée
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Vinaigre de vin
blanc
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Amandes,
tranchées
28 g | 56 g



Gousses d'ail
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



Mariner les concombres

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

- Trancher finement le **concombre**.
- Dans une petite casserole, ajouter le **vinaigre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre**. **Saler**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve. Retirer du feu, puis ajouter les **concombres**. Transférer les **concombres** avec le **liquide** dans un grand bol. Réserver au frigo pour refroidir. Rincer la casserole.

2



Cuire le couscous

- Dans la même casserole (celle de l'étape 1), ajouter le **mélange cumin-curcuma**, $\frac{2}{3}$ **tasse** (1 $\frac{1}{3}$ tasses) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et $\frac{1}{8}$ **c. à thé** ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer du feu, puis ajouter le **couscous** et les **canneberges**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer.

3



Griller les amandes

- + Ajouter | **Filets de poitrines de poulet**
- Placer les **amandes** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Griller au **centre** du four de 2 à 5 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.

4



Chauffer les falafels

- Sur la même plaque à cuisson (celle de l'étape 3), arroser les **falafels** de $\frac{3}{4}$ **c. à soupe** (1 $\frac{1}{2}$ c. à soupe) d'**huile**. Remuer pour enrober. Griller au **centre** du four de 6 à 9 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **falafels** soient dorés et croustillants.

5



Terminer la préparation

- Pendant que les **falafels** rôtissent, hacher finement le **persil**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayo épicée**, l'**ail**, la **moitié** du **persil** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **marinade**. Bien mélanger.
- Séparer le **couscous** à la fourchette. **Saler** et **poivrer**. Ajouter les **canneberges**, les **amandes** et le **reste** du **persil**. Bien mélanger.

6



Terminer et servir

- + Ajouter | **Filets de poitrines de poulet**
- Conserver **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de la **marinade** des **concombres**, puis jeter le reste. Ajouter le **mélange printanier** et $\frac{1}{2}$ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **couscous** et de **falafels**.
- Couronner d'**un soupçon** de **houmous**.
- Arroser d'**un filet** de **sauce épicée à l'ail**.

3 | Griller les amandes et cuire le poulet

+ Ajouter | **Filets de poitrines de poulet**

Si vous avez ajouté des **filets de poitrine de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer la même poêle utilisée pour les **amandes** à feu moyen-élevé. Ajouter $\frac{1}{2}$ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Griller 3 à 4 min de chaque côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Filets de poitrines de poulet**

Garnir les assiettes de **poulet**.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.