



# Couscous aux falafels

## avec tomates éclatées, olives et feta

Végé

30 minutes

+ Ajouter



Filets de poitrine 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](https://www.hellofresh.ca)



Falafels  
150 g | 300 g



Couscous  
½ tasse | 1 tasse



Olives mélangées  
30 g | 60 g



Petites tomates  
227 g | 454 g



Gousses d'ail  
1 | 2



Feta, émietté  
¼ tasse | ½ tasse



Carotte, en julienne  
56 g | 113 g



Citron  
1 | 1



Persil  
7 g | 14 g



Mayo épicée  
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Radis  
3 | 6

**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



### Cuire les falafels

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

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **falafels** de **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**, puis remuer.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **falafels** soient dorés.

2



### Préparer

- Trancher les **radis** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.

3



### Mariner les légumes

- + Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**
- Entre-temps, fouetter dans un grand bol l'**ail**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**.
- Ajouter les **carottes**, les **radis** et la **moitié** du **persil**.
- **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Réserver.

4



### Cuire le couscous

- Dans une petite casserole, ajouter **¾ tasse** (1 ½ tasse) d'**eau** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
- Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.
- Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les **grains** à la fourchette.

5



### Faire éclater les tomates

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **tomates** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **tomates éclatent** et ramollissent. Réserver.

6



### Terminer et servir

- + Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**
- Dans la casserole contenant le **couscous**, ajouter les **tomates**, les **olives**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **zeste de citron**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et la **moitié** du **feta**. Bien mélanger.
- Répartir le **couscous** dans les bols.
- Garnir de **falafels**, puis de **légumes marinés**.
- Parsemer du **reste** du **persil** et du **reste** du **feta**.
- Arroser d'**un filet** de **mayo épicée**.
- Arroser du **jus** d'**un quartier de citron**, si désiré.

## 3 | Mariner les légumes et cuire le poulet

+ Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**

Si vous avez ajouté des **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit\*\*. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud. Utiliser la même poêle pour cuire les **tomates** à l'étape 5.

## 6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**

Trancher finement le **poulet**. Garnir les bols 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.