



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

Végé

Épicée

30 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](https://www.hellofresh.ca)

+ Ajouter



+ Ajouter



Filets de poitrine de poulet *
310 g | 620 g

Poitrines de poulet *
2 | 4



Falafels
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



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



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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 personnes 4 personnes

1



Mariner les radis

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

- Trancher finement le **radis**.
- 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**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Retirer du feu, puis ajouter les **radis**. Transférer les **radis** avec leur marinade dans un grand bol. Laisser refroidir au frigo.
- Rincer la casserole.

4



Chauffer les falafels

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Sur la même plaque à cuisson, arroser les **falafels** de **¾ c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) d'**huile**. Remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 6 à 9 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **falafels** soient dorés.

2



Cuire le couscous

- Dans la même casserole, ajouter le **mélange cumin-curcuma**, **⅓ tasse** (1 ⅓ tasse) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **⅓ c. à thé** (¼ 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.

5



Préparer les autres ingrédients et assembler le couscous

- 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 **amandes** et le **reste** du **persil**. Bien mélanger.

3



Griller les amandes

- Ajouter les amandes sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Griller au **centre** du four de 2 à 4 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.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Conserver **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de la **marinade des radis**, puis jeter le reste. Ajouter le **mélange printanier** et **½ 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**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe | (2 c. à soupe) | d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

4 | Chauffer les falafels et cuire le poulet

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Si vous avez ajouté des **filets poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout pendant que les **falafels** rôtissent. Saler et poivrer. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**. Retirer du feu.

4 | Chauffer les falafels et cuire le poulet

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté des **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout pendant que les **falafels** rôtissent. **Saler** 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 6 à 7 min d'un côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner, puis couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Retirer du feu.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Trancher finement le **poulet**. Garnir le **couscous** de poulet.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Trancher finement le **poulet**. Garnir le **couscous** 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).