

Couscous aux falafels

avec tomates rôties, olives et feta

Végé

30 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez ajouter de la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Falafel



Filets de poulet



Couscous



Olives mélangées



Petites tomates



Gousses d'ail



Feta, émiettée



Mini concombre



Citron



Coriandre



Mayo épicée



Radis

BONJOUR FALAFEL

Une boule frite faite de pois chiches, d'herbes et d'épices!

D'abord

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

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, petite casserole, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|------------------|--------------|--------------|
| Falafel | 8 | 16 |
| Filets de poulet | 310 g | 620 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 |
| Mini concombre | 1 | 2 |
| Citron | 1 | 1 |
| Coriandre | 7 g | 14 g |
| Mayo épicée | 4 c. à soupe | 8 c. à soupe |
| Radis | 3 | 6 |
| Beurre non salé* | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Sucre* | ½ c. à thé | 1 c. à thé |
| Huile* | | |
| Sel et poivre* | | |

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

• 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.

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.



Cuire les falafels

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



Préparer

- Entre-temps, couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **radis** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Égoutter, puis hacher grossièrement les **olives**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



Mariner les légumes

- 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 **concombres**, les **radis** et la **moitié** de la **coriandre**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Réserver.



Cuire le couscous

- Dans une petite casserole, ajouter **¾ tasse** (1 ⅓ tasse) d'**eau** et **⅛ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Retirer la casserole 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.



Griller 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**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **tomates** éclatent et ramollissent.
- Réserver.

Si vous avez choisi d'ajouter les **filets de poulet**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Sécher le **poulet** avec des essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Ajouter à la poêle **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**. Transférer dans une assiette et réserver.



Terminer et servir

- 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 assiettes.
- Garnir de **falafels**, puis de **légumes marinés**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre** et du **reste** du **feta**.
- Arroser d'un **filet** de **mayo épicée**.
- Arroser du **jus** d'un **quartier de citron**, si désiré.

Répartir le **poulet** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!