



# Couscous aux falafels

## avec tomates éclatées, olives et feta

Végé

30 minutes

**x2** Doubler



Falafel

16 | 62

Protéine personnalisable

**+** Ajouter

**↻** Changer

ou

**x2** 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  
8 | 16



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



Coriandre  
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.

🔄 [Changer](#) | [Falafel](#)

- 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

- 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.

3



## 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 **carottes**, les **radis** et la **moitié** de la **coriandre**.
- **Saler 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



## 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.

6



## 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.

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

## 1 | Cuire les falafels

🔄 [Changer](#) | [Falafel](#)

Si vous avez doublé les **falafels**, les préparer, les cuire et les servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir la **portion régulière de falafels**.



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