

Couscous aux falafels

avec tomates éclatées, olives et feta

Végé

30 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet
2 | 4

Recette personnalisée

+ 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
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, émiettée
¼ tasse | ½ tasse



Carotte, en julienne
56 g | 113 g



Citron
1 | 1



Coriandre
7 g | 14 g



Mayo épicée
2 c. à soupe |
4 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**.
- 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

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- 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 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.

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

+ Ajouter | Poitrines 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 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

4 | Cuire le poulet

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté des **poitrines de poulet**, les sécher avec des essuie-tout. **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**. Cuire d'un côté de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Retourner, couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit**. Transférer le **poulet** dans une assiette. Utiliser la même poêle pour cuire les **tomates** à l'étape 5.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Trancher finement le **poulet**. Garnir les assiettes de **poulet**.



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

** 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.