

Falafels et couscous façon nord-africaine

avec légumes grillés et mayo épicée

Végé

Épicée

35 minutes



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



Falafel



Couscous



Mélange d'épices façon harissa



Citron



Persil



Petites tomates



Poivron



Oignon rouge



Mayo épicée



Courgette

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES FAÇON HARISSA

Cet assaisonnement de piment chili est largement utilisé dans la cuisine nord-africaine!

D'abord

Avant de commencer, 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

Cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Falafel	8	16
Couscous	½ tasse	1 tasse
Mélange d'épices façon harissa	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Citron	1	2
Persil	7 g	14 g
Petites tomates	113 g	227 g
Poivron	160 g	320 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Mayo épicée 🌶️	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Courgette	200 g	400 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'app.

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.



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

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter @HelloFreshCA



1 Préparer les légumes

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Piquer les **tomates** avec une fourchette.



4 Cuire le couscous

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne ¾ **tasse** (1 ⅓ tasse) d'**eau**, ⅓ **c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. 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.



2 Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis les **oignons**, les **poivrons**, les **tomates**, les **courgettes** et la **moitié du mélange d'épices façon harissa** (toute la qté pour 4 pers.). (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Cuire de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants et que les **tomates** éclatent.
- **Saler et poivrer**.
- Transférer les **légumes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



5 Préparer le persil et mélanger la mayo épicée

- Hacher grossièrement le **persil**.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Dans un petit bol, fouetter la **mayo épicée**, la **moitié du zeste de citron**, ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**. Réserver.



3 Cuire les falafels

- Essuyer la poêle avec précaution à l'aide d'un essuie-tout.
- Réduire à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** dans la même poêle, puis les **falafels**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en plusieurs étapes au besoin, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **falafels** soient dorés.
- Transférer dans l'assiette contenant les **légumes** et couvrir pour garder chaud.



6 Terminer et servir

- Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les grains à la fourchette.
- Ajouter le **persil** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Ajouter le **reste du zeste de citron aux légumes**.
- Répartir le **couscous** dans les bols. Garnir de **légumes** et de **falafels**.
- Arroser d'un **filet de mayo épicée**.

Le souper, c'est réglé!