

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.



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!



Falafels



Couscous



Citron



Petites tomates



Oignon rouge



Courgette



Filets de poulet



Mélange d'épices
façon harissa



Persil



Poivron



Mayo épicée

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
Falafels	8	16
Filets de poulet	310 g	620 g
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	1	2
Oignon rouge	1	2
Mayo épicée	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Courgette	1	2
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• 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.



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

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.

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** (tout le mélange d'épices). (**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.

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**, 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.

Si vous avez choisi d'ajouter les **filets de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer.** Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **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**.

4



Cuire le couscous

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne **¾ tasse** (1 ½ tasse) d'**eau**, **½ 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.

5



Préparer le persil et la sauce à 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.

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 sauce à la mayo épicée**.

Garnir les assiettes de **poulet**.

Le souper, c'est réglé!