

# Falafels et couscous vert façon nord-africaine

avec légumes grillés et sauce crémeuse au harissa

Végé

Épicée

35 minutes



Falafel



Couscous



Mélange d'épices au harissa



Citron



Persil



Petites tomates



Poivron



Oignon rouge



Mayonnaise



Courgette

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES AU HARISSA

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

# D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, 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 au harissa 🌶️	1 c. à soupe	2 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
Mayonnaise	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'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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

## Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca

📱 @HelloFreshCA



## 1 Préparer et cuire 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).
- Percer les **tomates** à l'aide d'une fourchette.
- 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 au harissa**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire les légumes 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** aient éclaté.
- **Saler et poivrer**. Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.



## 4 Préparer le persil et mélanger la sauce

- Hacher grossièrement le **persil**.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Dans un petit bol, fouetter la **mayonnaise**, le **reste** du **mélange d'épices au harissa**, la **moitié** du **zeste de citron**, **½ c. à soupe** de **jus de citron** et **1 c. à soupe** d'**eau** (doubler les qtés pour 4 pers.). Réserver.



## 2 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**, puis couvrir pour garder chaud.



## 5 Assembler le couscous

- Lorsque le **couscous** sera tendre, séparer les **grains** à la fourchette.
- Ajouter le **persil** et **½ c. à soupe** de **jus de citron** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## 3 Cuire le couscous

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne **¾ tasse d'eau**, **⅛ c. à thé** de **sel** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- 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.



## 6 Terminer et servir

- Ajouter le **reste** du **zeste de citron** dans les **légumes**.
- Répartir le **couscous** dans les bols. Garnir des **légumes** et des **falafels**.
- Arroser d'**un filet** de **sauce au harissa**.

Le souper, c'est réglé!