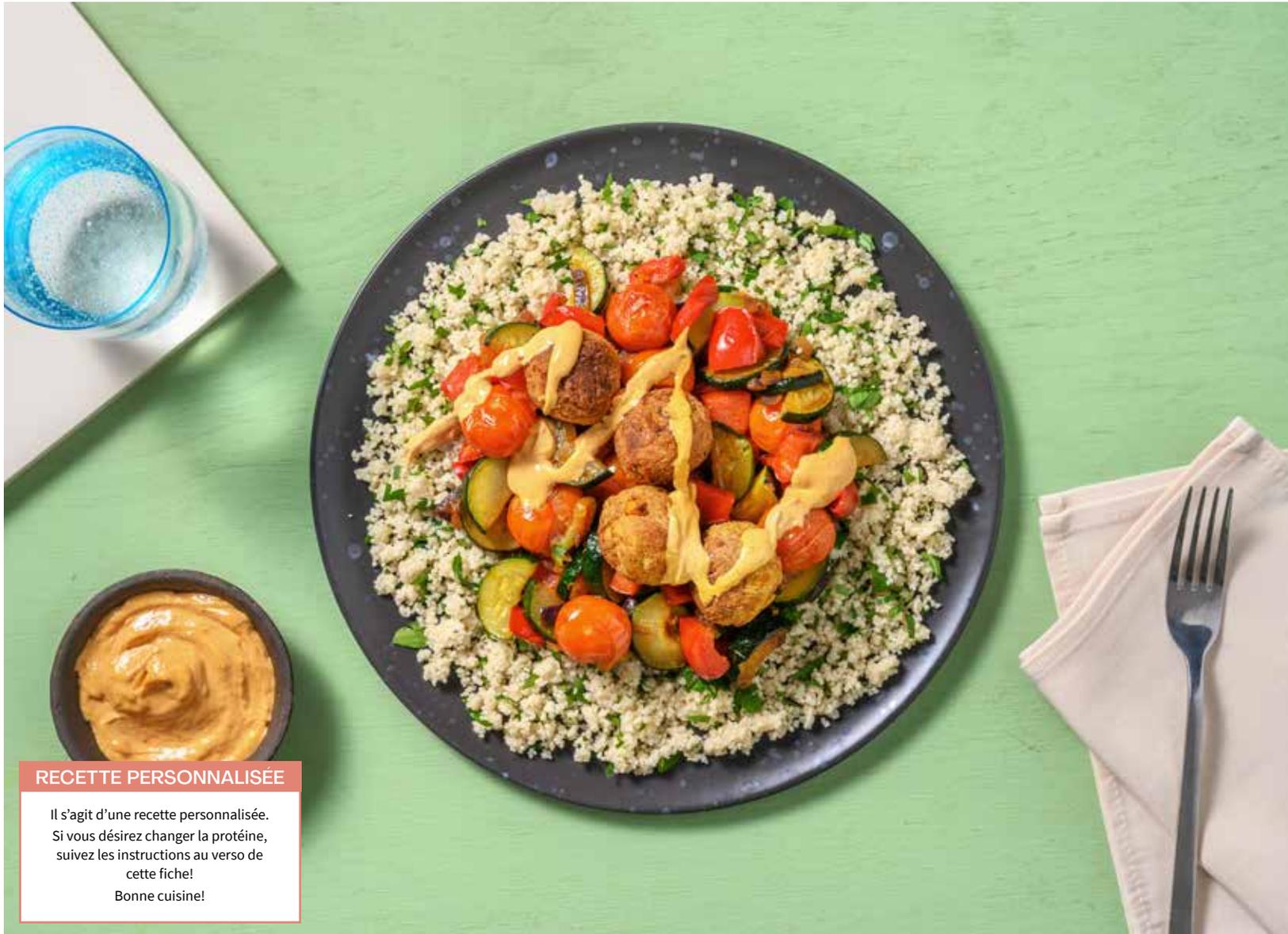


# Falafels et couscous vert façon nord-africaine avec légumes grillés et sauce crémeuse au harissa

Végé

Épicée

35 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez changer la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Falafel



Poitrines de poulet



Couscous



Mélange d'épices  
harissa



Citron



Persil



Petites tomates



Poivron



Oignon rouge



Mayonnaise



Courgette

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES 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.
- Si vous avez choisi les poitrines de poulet, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

## 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
Poitrines de poulet	2	4
Couscous	½ tasse	1 tasse
Mélange d'épices 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

\*\* 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



## Préparer les légumes

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

Lorsque les **légumes** seront préparés, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer.** Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Cuire de 1 à 2 min par côté, puis transférer sur une plaque à cuisson. Rôtir au centre du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit\*\*. Utiliser la même poêle pour cuire les **légumes**.



## Cuire le couscous

1. Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne **¾ tasse d'eau**, **½ c. à thé de sel** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler les qtés pour 4 pers.).
2. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
3. Retirer la casserole du feu, puis ajouter le **couscous**. Bien mélanger.
4. Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.



## Cuire les légumes

1. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
2. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis les **oignons**, les **poivrons**, les **tomates**, les **courgettes** et la **moitié du mélange d'épices 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.)
3. 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.
4. **Saler et poivrer.** Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.



## Préparer le persil et mélanger la sauce

1. Hacher grossièrement le **persil**.
2. Zester, puis presser le **citron**.
3. Dans un petit bol, fouetter la **mayonnaise**, le **reste du mélange d'épices 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.



## Cuire les falafels

1. Essuyer la poêle avec précaution à l'aide d'un essuie-tout.
2. Réduire à feu moyen.
3. 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.)
4. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **falafels** soient dorés.
5. Transférer dans l'assiette contenant les **légumes**, puis couvrir pour garder chaud.



## Terminer et servir

1. 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.
2. Incorporer aux **légumes** le **reste du zeste de citron**.
3. Répartir le **couscous** dans les bols. Garnir des **légumes** et des **falafels**. Arroser d'**un filet de sauce au harissa**.

Trancher finement le **poulet**. Garnir le **couscous** de **poulet** avant d'arroser de **sauce**.