

Poivrons farcis de falafels avec couscous

Végé

30 minutes



Falafels



Poivron



Couscous



Persil



Hummus



Mayonnaise



Tomate Roma



Feta, en bloc



Concentré de
bouillon de légumes

BONJOUR FALAFEL

Une boule ou une galette frite faite de pois chiches, d'herbes et d'épices!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, papier d'aluminium, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Falafels	8	16
Poivron	320 g	640 g
Couscous	½ tasse	1 tasse
Persil	7 g	7 g
Hummus	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Tomate Roma	80 g	160 g
Feta, en bloc	100 g	200 g
Concentré de bouillon de légumes	2	4
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



Faire cuire le couscous

Dans une casserole moyenne, ajouter $\frac{2}{3}$ tasse d'eau, 1 c. à soupe de beurre (doubler les quant. pour 4 pers.) et les concentrés de bouillon. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis retirer la casserole du feu et ajouter le couscous. Bien mélanger. Couvrir et laisser reposer pendant 5 min.



Faire griller les poivrons

Entre-temps, couper les poivrons en deux sur la longueur, puis les évider pour former des bols (laisser les tiges). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, disposer les poivrons, côté coupé vers le bas. Badigeonner chaque moitié de poivron de $\frac{1}{2}$ c. à thé d'huile. Saler et poivrer. Faire rôtir au centre du four de 8 à 10 min ou jusqu'à ce que les poivrons soient légèrement tendres.



Commencer la farce

Entre-temps, couper les tomates en morceaux de 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po). Hacher grossièrement le persil. Émietter les falafels et la moitié du feta avec les mains dans un grand bol. Ajouter les tomates, la moitié du persil et 1 c. à soupe d'huile (doubler pour 4 pers.), puis bien mélanger.



Farcir les poivrons

Sortir les poivrons du four avec précaution et les retourner, côté coupé vers le haut. Répartir le mélange de falafels entre les moitiés de poivron, puis émietter le reste du feta sur le dessus. Remettre les poivrons farcis au centre du four et faire griller de 5 à 6 min ou jusqu'à ce que le feta fonde.



Préparer la sauce au hummus

Entre-temps, mélanger le hummus et la mayonnaise dans un petit bol.



Terminer et servir

Séparer les grains de couscous à la fourchette. Saler et incorporer le reste du persil. Répartir le couscous dans les assiettes. Garnir de poivrons farcis. Couronner d'un soupçon de sauce au hummus.

Le souper, c'est réglé!