

Couscous aux falafels

avec tomates rôties, olives et feta

Végé

30 minutes



Falafels



Couscous israélien



Olives mélangées



Petites tomates



Ail



Feta, émietté



Mini concombre



Vinaigre de vin blanc



Citron



Coriandre

BONJOUR COUSCOUS ISRAÉLIEN

Il s'agit en fait de pâtes en forme de petits grains ronds!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, grand bol, tasses à mesurer, fouet, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Falafels	8	16
Couscous israélien	¾ tasse	1 ½ tasse
Olives mélangées	30 g	60 g
Petites tomates	227 g	454 g
Ail	3 g	6 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Mini concombres	66 g	132 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Citron	1	1
Coriandre	7 g	14 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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

Partagez vos photos en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire rôtir les tomates

Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses** d'**eau chaude** et **2 c. à thé** de **sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Sur une plaque à cuisson, arroser les **tomates** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir sur la grille du **haut** de 12 à 14 minutes, en remuant à mi-cuisson.



Faire cuire le couscous

Ajouter le **couscous** à la grande casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre. Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.



Faire cuire les falafels

Pendant que les **tomates** rôtissent, disposer les **falafels** sur une autre plaque à cuisson, puis les arroser de **1 ½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 8 à 10 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



Faire mariner les concombres

Pendant que le **couscous** cuit, fouetter dans un grand bol le **vinaigre**, l'**ail**, **2 c. à soupe** d'**huile**, **½ c. à soupe** de **jus de citron** et **½ c. à thé** de **sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **concombres** et la **moitié** de la **coriandre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Terminer la préparation

Pendant que les **falafels** cuisent, trancher les **concombres** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement la **coriandre**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Égoutter, puis hacher grossièrement les **olives**. Presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



Terminer et servir

Dans la casserole contenant le **couscous**, ajouter les **tomates**, **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **moitié** du **feta**. Bien mélanger. Répartir le **couscous** dans les assiettes. Garnir de **falafels** et de **concombres marinés**. Parsemer d'**olives**, du **reste** de la **coriandre** et du **reste** du **feta**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!