

Poivrons farcis de falafels

avec couscous

Végé

30 minutes



Falafel



Poivron



Couscous



Persil



Houmous



Mayonnaise



Tomate Roma



Feta, en bloc



Concentré de
bouillon de légumes

BONJOUR FALAFEL

Une boule 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
Falafel	8	16
Poivron	320 g	640 g
Couscous	½ tasse	1 tasse
Persil	7 g	7 g
Houmous	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 rejoindre

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

    @HelloFreshCA



Cuire le couscous

- Dans une casserole moyenne, ajouter **⅔ tasse d'eau**, **1 c. à soupe de beurre** (doubler les qtés pour 4 pers.) et les **concentrés de bouillon**. 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.



Farcir les poivrons

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



Griller les poivrons

- Entre-temps, couper les **poivrons** en deux sur la longueur, puis les évider pour former des bols (laisser les tiges).
- Disposer les **poivrons**, côté coupé vers le bas, sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.
- Badigeonner **chaque moitié de poivron** de **½ c. à thé d'huile**, puis **saler et poivrer**.
- Griller au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement tendres.



Préparer la sauce au houmous

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol l'**houmous** et la **mayonnaise**.



Préparer la garniture

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement le **persil**.
- Avec les mains, émietter dans un grand bol les **falafels** et la **moitié du feta**. Ajouter les **tomates**, la **moitié du persil** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis bien mélanger.



Terminer et servir

- Séparer le **couscous** à la fourchette. **Saler**, puis incorporer le **reste du persil**.
- Répartir le **couscous** dans les assiettes. Garnir des **poivrons farcis**.
- Couronner d'un **souçon de sauce au houmous**.

Le souper, c'est réglé!