

INGRÉDIENTS 4 PORTIONS 20 MIN FACILE

1 paquet de Falafel Garden Gourmet
200 g de quinoa
100 g d'épinards frais
1 oignon de printemps
100 g de graines de grenade
un peu de mélasse de grenade
4 cs d'huile d'olive extra vierge
1 cs d'harissa
un peu de jus de citron
un peu de menthe fraîche
sel et poivre

Cette salade de falafel est parfaite pour un repas léger, à partager avec des amis ou en famille ! Pimentez votre salade habituelle avec cette recette végétarienne !

PRÉPARATION**1. Cuisson du quinoa**

Du bout des doigts, mélangez quelques cuillères à soupe d'huile d'olive dans le quinoa non cuit. Versez de l'eau bouillante selon la recette sur l'emballage et laissez tremper.

2. Préparation de la base de salade de quinoa

Coupez l'oignon de printemps en fines rondelles et prélevez quelques brins de menthe (feuilles). Desserrez le quinoa avec une fourchette et assaisonnez avec le zeste de citron, le jus, le sel et le poivre et mélangez avec l'oignon de printemps, la menthe, les épinards et les graines de grenade.

3. Préparation de la vinaigrette

Mélangez l'harissa avec la mélasse de grenade et le jus de citron et l'huile d'olive dans une vinaigrette.

4. A table!

Faites dorer les boulettes de falafel selon les instructions sur l'emballage. Versez la salade dans un bol. Répartissez les falafels sur le dessus et arrosez de vinaigrette. Garnissez en plus d'oignons de printemps émincés et de menthe.

**DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR
GARDENGOURMET.CH/FR**