

INGRÉDIENTS 4 PORTIONS 30 MIN FACILE

2 paquets de falafels Garden Gourmet
1 petit chou-fleur
50 g de roquette
4 cs de pois chiches
3 cs de graines de grenade
4 dattes
2 cs de noix
200 ml de yaourt (végan)
2 cs de tahini
1 cs de jus de citron
1 bouquet de menthe
2 cs de curcuma

Envie d'une salade saine alors essaie cette alternative végan et d'inspiration arabe faite avec les falafels Garden Gourmet.

PRÉPARATION**1. Préparation du chou-fleur**

Préchauffe le four à 200°C. Coupe le chou-fleur en petits bouquets égaux. Mélange-les dans un bol avec de l'huile, du curcuma, du sel et du poivre.

2. Préparation des légumes

Place les choux-fleurs sur une plaque allant au four et fais-les rôtir au four pendant environ 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et colorés. Coupe les dattes en morceaux, hache grossièrement les noix et égoutte les pois chiches.

3. Préparation de la vinaigrette

Pour la vinaigrette, mélange le tahini avec le yaourt et assaisonne avec du citron.

4. Cuisson des falafels

Cuis les falafels Garden Gourmet selon les instructions sur l'emballage.

5. Mélange des ingrédients et dressage

Mélange le chou-fleur avec la roquette, les pois chiches, les dattes et les noix et répartis sur des assiettes ou sur un plateau. Dispose les falafels cuits au four sur le dessus et garnis de graines de grenade, de vinaigrette au tahini et de menthe.

6. Conseil anti-gaspillage

Utilise les feuilles de chou-fleur restantes dans un plat à gratin. Tu peux aussi bien conserver la salade si tu garde la roquette à part et que tu l'ajoute juste avant utilisation.

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