

## INGRÉDIENTS

🍴 2 PORTIONS

🕒 30 MIN

👤 INTERMÉDIAIRE

1 paquet de Falafel Garden Gourmet

60g de carottes râpées

80 g de feuilles de salade mélangées

300 g de légumes à rôtir pré-préparés

80 g de couscous

8 cs de menthe fraîche

2 cs de sauce chili douce

2 cc d'huile

le jus d'un citron

2 pains plats ou wraps

Déguste ce falafel aux légumes rôtis dans du pain pita préparé avec une salade d'accompagnement rafraîchissante à base de couscous.

## PRÉPARATION

### 1. Préchauffage du four et préparation des légumes

Préchauffe le four à 180°C (160°C pour les fours à chaleur tournante). Fais rôtir les légumes pour le couscous selon les instructions sur l'emballage.

### 2. Cuisson des falafels et du pain plat

Place les falafels Garden Gourmet sur une plaque de cuisson et fais chauffer pendant 8 à 10 minutes, en ajoutant le pain plat au four pendant les 3 à 4 dernières minutes pour le réchauffer.

### 3. Préparation du couscous

Fais cuire le couscous dans 120 ml d'eau bouillante dans un bol couvert pendant 5 minutes puis ajoute l'huile d'olive et incorpore le jus de citron. Incorpore les légumes rôtis.

### 4. Façonnage des wraps

Répartis les ingrédients entre les wraps. Coupe les boulettes de falafel en deux et replie délicatement le pain plat.

### 5. A table!

Sers les pains pita avec les salades d'accompagnement et régale-toi!

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