

INGRÉDIENTS

🍴 2 PORTIONS

🕒 30 MIN

👤 INTERMÉDIAIRE

1 paquet de Falafel Garden Gourmet
125 g de quinoa (3 couleurs)
100g de tomates cerises
1 petite laitue romaine
1 grosse carotte
1 avocat
1 oignon rouge
1 citron vert
2 cs de graines de grenade
1 cs de tahini
1 boîte de pois chiches (130 g poids égoutté)
environ. 200 ml d'huile de tournesol ou autre huile neutre
1 cs de za'atar (mélange d'épices du Moyen-Orient)

ZUBEREITUNGSTIPPS**Astuce anti gaspillage**

Le repas parfait pour vider ton frigo. Tu peux utiliser n'importe quel type de légume laissé dans ton réfrigérateur pour ce bol afin de ne pas gaspiller de légumes. En plus de cela, la mayonnaise au tahini est un excellent moyen d'utiliser le liquide de pois chiches au lieu de le jeter.

Ce bol végétarien Garden Gourmet Falafel peut être préparé avec des restes de légumes et sera délicieux avec ta propre mayonnaise au tahini maison sans gaspillage.

PRÉPARATION**1. Préparation de la sauce pois chiche-tahini**

Égoutte les pois chiches en réservant le liquide. Bats 3 grosses cuillères à soupe de liquide de pois chiche avec le batteur à main et ajoute l'huile de tournesol goutte à goutte jusqu'à ce qu'une mayonnaise se forme (plus tu ajoutes d'huile, plus la sauce sera épaisse). Incorpore ensuite le tahini et assaisonne avec du sel, du poivre et du jus de citron.

2. Préparation de l'oignon rouge et des pois chiches

Coupe l'oignon rouge en rondelles et arrosez généreusement de jus de citron vert pour mariner. Fais revenir les pois chiches dans un peu d'huile dans une poêle et saupoudre de za'atar.

3. Cuisson du quinoa

Cuis le quinoa selon les instructions sur le paquet. Tu peux l'utiliser tiède ou refroidi à ton goût.

4. Préparation des légumes

Coupe la carotte en fines lamelles et l'avocat en tranches ou en dés. Coupe les tomates cerises en deux.

5. Cuisson des falafels et finalisation de la recette

Fais frire les falafels Garden Gourmet jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous les côtés selon les instructions sur l'emballage. Répartis un peu de laitue dans les bols et répartis le quinoa, les légumes et les falafels tout autour. Garnis de graines de grenade et sers avec la mayonnaise au tahini. Conserve les restes de mayonnaise au tahini au réfrigérateur pour une utilisation ultérieure.

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