

## INGRÉDIENTS

1 paquet de Falafel Garden  
Gourmet

400 g de tomates concassées (en  
conserves)

120g d'oignon

1 gousse d'ail

persil

piment de cayenne

un peu d'huile d'olive

sel

 2 PORTIONS

 20 MIN

 FACILE

Avec cette recette super facile de Shakshuka, fais voyager tes papilles! Tu n'auras besoin que de 5 ingrédients et de 20 minutes pour préparer un délicieux repas.

## PRÉPARATION

### 1. Préparation de l'oignon et l'ail

Hache l'oignon et l'ail.

### 2. Préparation des falafels

Dans une poêle chaude, ajoute une cuillère à soupe d'huile et fais cuire les Falafel Garden Gourmet pendant 6 minutes en les retournant de temps en temps. Retire du feu et réserve.

### 3. Cuisson de l'oignon et l'ail

Dans la même poêle, ajoute une autre cuillère à soupe d'huile d'olive et fais revenir l'oignon et l'ail avec une pincée de sel, 10 minutes à feu moyen.

### 4. Ajout des épices

Ajoute le piment de Cayenne selon ton goût et les tomates concassées. Remue et cuis encore 5 minutes.

### 5. Préparation du plat

Ajoute les Falafels Garden Gourmet et cuis quelques minutes avec la sauce. Sers avec du persil haché sur le dessus.

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