

INGRÉDIENTS

🍴 2 PORTIONS

🕒 30 MIN

🍴 MOYENNE

1/2 paquet de falafel Garden Gourmet

125 g de quinoa (3 couleurs)

100 g de tomates cerises

1 tête de laitue romaine

1 grosse carotte

1 avocat

1 oignon rouge

1 citron vert

2 càs de graines de grenade

1 càs de tahini

1 boîte de pois chiches (130g poids égoutté)

200 ml d'huile de tournesol ou autre huile neutre

1 càs de za'atar (mélange d'épices du Moyen-Orient)

CULINAIRE TIPS

Aucune pointe de gaspillage

Le repas parfait pour vider votre frigo; vous pouvez utiliser n'importe quel type de légume que vous avez laissé dans le réfrigérateur pour ce plat 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 végétalien au falafels Garden Gourmet peut être préparé avec des restes de légumes et sera délicieux avec ta propre mayonnaise au tahini maison sans gaspillage !

PRÉPARATION

1. Faire la mayonnaise tahini aux pois chiches

Égoutter les pois chiches en réservant le liquide. Battre 3 grosses cuillères à soupe de bêche de pois chiches au mixeur plongeant et ajouter l'huile de tournesol goutte à goutte jusqu'à ce qu'elle forme une mayonnaise (plus tu ajoutes d'huile, plus la sauce sera épaisse). Incorporer ensuite le tahini et assaisonner avec du sel, du poivre et du jus de citron.

2. Faire mariner l'oignon rouge et faire revenir les pois chiches

Couper l'oignon rouge en rondelles et arroser généreusement de jus de citron vert pour mariner. Faire cuire les pois chiches dans un peu d'huile dans une poêle et saupoudrer de za'atar (ou assaisonnement similaire si tu as du mal à en trouver dans le magasin)

3. Cuire le quinoa

Cuire le quinoa selon les instructions sur le paquet. Tu peux l'utiliser tiède ou réfrigéré selon tes goûts.

4. Couper les légumes

Coupe la carotte en fines lanières ou coupe-la avec un économe. Couper l'avocat en tranches ou en cubes. Coupe les tomates cerises en deux.

5. Cuire des falafels, personnalise ton bol et déguste sans gaspillage !

Faire cuire les falafels Garden Gourmet jusqu'à ce qu'ils soient dorés de tous les côtés selon les instructions sur l'emballage. Répartir un peu de salade dans les bols et répartir le quinoa, les légumes et les falafels autour. Garnir de graines de grenade et servir avec la mayonnaise au tahini. Le temps de manger! Conserve les restes de mayonnaise au tahini au réfrigérateur pour une utilisation ultérieure.

RETROUVE D'AUTRES RECETTES SUR
GARDENGOURMET.BE/FR