

INGRÉDIENTS

2 paquets de Classic Falafels
Garden Gourmet

200 g de roquette

4 mini concombres

1/4 de chou rouge

200 g de carottes râpées

100 g de feta vegan

Sauce à l'ail

200 g de houmous

4 pitas XL

 4 PORTIONS

 20 MIN

 FACILE

Cette recette vegan de pitas garnies de légumes, de houmous et de nos Falafels Garden Gourmet !

PRÉPARATION

- 1.** Fais cuire les falafels selon les instructions indiquées sur l'emballage.
- 2.** Grille les pitas 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes.
- 3.** Coupe les concombres en tranches, râpe les carottes et hache finement l'oignon rouge.
- 4.** Combine les pains pita avec la roquette, les concombres, le chou, les carottes et la feta.
- 5.** Ajoute une bonne cuillère de houmous dans le pita et place le falafel dessus.
- 6.** Termine avec un peu de mayonnaise à l'ail vegan crémeuse et attache tes pains falafel avec une ficelle pour maintenir leur forme !

**RETROUVE D'AUTRES RECETTES SUR
GARDENGOURMET.BE/FR**