

INGRÉDIENTS 4 PORTIONS 20 MIN FACILE

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

Cette recette vegan de pitas garnies de légumes, de houmous et de nos falafels est un ajout parfait pour un pique-nique estival !

PRÉPARATION**1. Cuisson des Falafels**

Fais cuire les falafels selon les instructions indiquées sur l'emballage.

2. Grille les pitas

Grille les pitas 2 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient bien chaudes.

3. Prépare tes légumes

Coupe les concombres en tranches, râpe les carottes et hache finement l'oignon rouge.

4. Rassemble les légumes dans les pitas

Combine les pains pita avec la roquette, les concombres, le chou, les carottes et la feta.

5. Ajoute le houmous et les falafels

Ajoute une bonne cuillère de houmous dans le pita et place le falafel dessus.

6. Finitions des pitas

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**