

INGRÉDIENTS 2 PORTIONS 15 MIN FACILE

1 paquet de falafels Garden Gourmet
140 g de betteraves
4 càs de yaourt nature
1 avocat
1 càc de graines de sésame noir
Quelques radis
4 poignées de mâche
1 càs de pistaches
200 g de pois chiches
1 càc de cumin
½ càc d'ail en poudre
1 càc de zeste de citron
1 càs de jus de citron
1 citron vert (jus et zeste)
Quelques brins de coriandre
4 càs de graines de soja fraîches
Poivre et Sel
1 càs d'amandes

Une recette pleine de gout, de légumes et de couleurs ! Parfait pour un délicieux déjeuner, ce poké bowl est réalisé avec les falafels végétaliens de Garden Gourmet.

PRÉPARATION**1. Prépare le humous de betterave**

Mets tous les ingrédients pour la réalisation du humous de betterave dans un mixeur (betteraves, yaourt végétalien, jus de citron, épices). Mélange jusqu'à ce que tu obtiennes une consistance lisse.

2. Fais revenir les falafels

Fais frire les falafels 6-8 min dans une poêle.

3. Répartis tes garnitures, et profite !

Répartis sur les assiettes la mâche, le hummos, les radis, les pistaches, les amandes, les graines de soja et l'avocat. Termine avec les falafels et les graines de sésame noir.

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