

# WRAPS DE BETTERAVES AUX FALAFELS ET SAUCE À L'AVOCAT

## INGRÉDIENTS

1 paquet de falafel Garden Gourmet  
1 avocat  
1 poivron rouge et jaune  
100 g de pousses d'épinards  
1 oignon rouge  
1 citron vert  
1 càs d'huile de cuisson  
1 gousse d'ail  
Sel et poivre

 2 PORTIONS

 30 MIN

 FACILE

Essaye ces délicieux wraps de betteraves aux falafels avec leur sauce à l'avocat ! Plein de saveurs, facile et rapide à faire. Bon appétit !

## PRÉPARATION

### 1. Préparer les avocats

Coupe les avocats en deux, retire le noyau, préleve la chair et écrase-les. Incorporer l'ail et assaisonner avec du sel, du poivre et du jus de citron vert.

### 2. Cuire les falafels et les légumes

Cuire les falafels environ 8 minutes avec un peu d'huile dans une poêle. Faire sauter le poivron avec les rondelles d'oignon dans une autre poêle et assaisonner légèrement de sel et de poivre.

### 3. Préparer le plat

Répartir la sauce à l'avocat sur les tortillas, déposer les légumes sautés, les épinards et les falafels au milieu et rouler.

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