

**INGRÉDIENTS** 2 PORTIONS 30 MIN FACILE

1 paquet de Classic 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

Essaye ces délicieux wraps de betteraves avec nos Classic Falafel Garden Gourmet accompagné d'une sauce à l'avocat !

**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**