COURONNE DE SALADE AUX FALAFELS

INGRÉDIENTS

4 PORTIONS

20 MIN

1 paquet de Falafel Garden Gourmet

100 g de laitues mélangées lavées

75 g de graines de grenade, soit une demi-grenade

4 figues fraîches

4 à 6 dattes

30 g de noix de pécan

2 cs de canneberges séchées

1 petit oignon rouge

6 cs d'huile d'olive extra vierge

2 cs de sirop de grenade

1 à 2 cs de vinaigre balsamique

sel

poivre

ZUBEREITUNGSTIPPS

Suggestion de présentation

Délicieux avec des toasts (pita) et du houmous de ton choix.

Cette couronne de salade végétarienne avec boulettes de falafel est idéale pour partager avec tes proches lors d'un repas de Noël.

PRÉPARATION

1. Préparation des garnitures

Coupe les dattes en morceaux, les figues en quartiers et hache grossièrement les noix de pécan. Prépare les canneberges et les graines de grenade.

2. Préparation de la vinaigrette

Hache l'oignon le plus finement possible et mélange avec l'huile d'olive, le sirop de grenade et le vinaigre balsamique à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé. Ajoute du sel et du poivre à ton goût.

3. Mise en place de la laitue

Assure-toi que la laitue est bien sèche et dispose-la comme une couronne sur une belle grande assiette.

4. Dressage de la garniture

Répartis les dattes, les figues, les graines de grenade, les noix de pécan et les canneberges sur la salade en couronne.

5. Cuisson des falafels et service

Juste avant de servir, fais cuire les boulettes de falafel Garden Gourmet selon les instructions sur l'emballage jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes et dorées, et répartis-les sur la salade. Arrose d'un peu de vinaigrette et sers le reste à part.

DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.CH/FR