PITA FALAFEL AUX LÉGUMES RÔTIS

INGRÉDIENTS

2 PORTIONS | 30 MIN | INTERMÉDIAIRE

1 paquet de Falafel Garden Gourmet

60g de carottes râpées

80 g de feuilles de salade mélangées

300 g de légumes à rôtir pré-préparés

80 g de couscous

8 cs de menthe fraîche

2 cs de sauce chili douce

2 cc d'huile

le jus d'un citron

2 pains plats ou wraps

Déguste ce falafel aux légumes rôtis dans du pain pita préparé avec une salade d'accompagnement rafraîchissante à base de couscous.

PRÉPARATION

1. Préchauffage du four et préparation des légumes

Préchauffe le four à 180°C (160°C pour les fours à chaleur tournante). Fais rôtir les légumes pour le couscous selon les instructions sur l'emballage.

2. Cuisson des falafels et du pain plat

Place les falafels Garden Gourmet sur une plaque de cuisson et fais chauffer pendant 8 à 10 minutes, en ajoutant le pain plat au four pendant les 3 à 4 dernières minutes pour le réchauffer.

3. Préparation du couscous

Fais cuire le couscous dans 120 ml d'eau bouillante dans un bol couvert pendant 5 minutes puis ajoute l'huile d'olive et incorpore le jus de citron. Incorpore les légumes rôtis.

4. Façonnage des wraps

Répartis les ingrédients entre les wraps. Coupe les boulettes de falafel en deux et replie délicatement le pain plat.

5. A table!

Sers les pains pita avec les salades d'accompagnement et régale-toi!

DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.CH/FR