SHAKSHUKA AUX FALAFELS VÉGANS

INGRÉDIENTS

2 PORTIONS | 20 MIN | FACILE

1 paquet de Falafel Garden Gourmet

400 g de tomates concassées (en conserve)

120g d'oignon

1 gousse d'ail

persil

piment de cayenne

un peu d'huile d'olive

sel

Avec cette recette super facile de Shakshuka, fais voyager tes papilles! Tu n'auras besoin que de 5 ingrédients et de 20 minutes pour préparer un délicieux repas.

PRÉPARATION

1. Préparation de l'oignon et l'ail

Hache l'oignon et l'ail.

2. Préparation des falafels

Dans une poêle chaude, ajoute une cuillère à soupe d'huile et fais cuire les Falafel Garden Gourmet pendant 6 minutes en les retournant de temps en temps. Retire du feu et réserve.

3. Cuisson de l'oignon et l'ail

Dans la même poêle, ajoute une autre cuillère à soupe d'huile d'olive et fais revenir l'oignon et l'ail avec une pincée de sel, 10 minutes à feu moyen.

4. Ajout des épices

Ajoute le piment de Cayenne selon ton goût et les tomates concassées. Remue et cuis encore 5 minutes.

5. Préparation du plat

Ajoute les Falafels Garden Gourmet et cuis quelques minutes avec la sauce. Sers avec du persil haché sur le dessus.

DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.CH/FR