# POKE BOWL BOULETTES VÉGÉTARIENNES

## INGRÉDIENTS

2 PORTIONS | 16 MIN | FACILE

1 paquet de Boulettes végétariennes Garden Gourmet

140 g de betteraves

1 avocat

1 cuillère à café de graines de sésame noir

200 g de haricots edamame

4 poignées de salade

10 g de fromage végétalien

4 cuillères à soupe de yogourt végétalien

Quelques radis

2 cuillères à soupe de pistaches

1 cuillère à café de cumin

½ cuillère à café d'ail en poudre

1 cuillère à café de zeste de citron

1 cuillère à soupe de jus de citron

poivre et sel

1 citron vert (jus et zeste)

Quelques brins de coriandre

4 cuillères à soupe de soja frais

2 cuillères à soupe d'amandes

Une recette pleine de saveurs, de légumes et de couleurs! Parfait pour un délicieux repas avec nos boulettes végétariennes Garden Gourmet.

## PRÉPARATION

### 1. Préparation du houmous de betterave

Mets tous les ingrédients pour préparer le houmous de betterave dans un mélangeur (betteraves cuites, yogourt, fromage, jus de citron, ail) et mélange jusqu'à obtenir une consistance lisse.

### 2. Préparation des boulettes végétariennes

Fais frire les boulettes végétariennes dans une poêle pendant 6 à 8 minutes.

### 4. Présentation

Répartis la salade, le houmous, les radis, les pistaches, les amandes, les haricots edamame, le soja et l'avocat dans les assiettes. Termine avec les falafels, les graines de sésame noir et la sauce au yogourt. Ajoute quelques brins de coriandre et les graines de cumin.

**DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.CH/FR**