SALADE DE QUINOA & SPINACH FALAFEL

INGRÉDIENTS

4 PORTIONS | 20 MIN | FACILE

1 paquet de Spinach Falafel Garden Gourmet

200 g de couscous

100 g d'épinards frais

1 oignon nouveau

100 g de graines de grenade

Un peu de mélasse de grenade

4 càs d'huile d'olive extra vierge

1 càs d'harissa

Un peu de jus de citron

Un peu de menthe fraîche

Sel et poivre

Cette salade est parfaite pour un dîner léger, un déjeuner savoureux ou à partager entre amis à tout moment ! Pimente ta salade habituelle avec cette recette végane !

PRÉPARATION

1. Préparer la semoule

Du bout des doigts, mélange quelques cuillères à soupe d'huile d'olive dans le couscous non cuit. Verser de l'eau bouillante selon la recette sur l'emballage et laisser tremper un moment

2. Préparer le couscous

Couper l'oignon de printemps en fines rondelles et quelques brins de menthe (feuilles). Détacher le couscous avec une fourchette et assaisonner avec le zeste de citron, le jus, le sel et le poivre et mélanger avec la ciboule, la menthe, les épinards et les graines de grenade.

3. Faire la vinaigrette

Mélanger l'harissa avec la mélasse de grenade, le jus de citron et l'huile d'olive dans une vinaigrette

4. Faire cuire les falafels aux épinards et servir !

Faire dorer les falafels aux épinards de tous les côtés selon les instructions sur le paquet. Mettre la salade dans un bol. Répartir les falafels dessus et arroser de vinaigrette. Garnir en supplément d'oignons nouveaux émincés et de menthe

RETROUVE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.BE/FR