FALAFEL NAAN WRAP

INGRÉDIENTS

4 PORTIONS

15 MIN

FACILE

1 paquet de falafel épinards Garden Gourmet

350 g de yaourt grec

250 g de farine auto-levante

1 citron vert

1 oignon rouge

1 tomate mûre charnue

1 bouquet de persil plat

½ grenade

sel, poivre, huile d'olive

Garden Gourmet te présente une recette du chef Wim Ballieu ! Au menu, un Falafel naan wrap, prêts en 15 minutes. Prêts à réaliser la recette ?

PRÉPARATION

1. Commence par la préparation des pains naan

Mélange le yaourt grec et la farine jusqu'à former une pâte lisse.
Forme des petites boules de pâte et aplatis-les pour donner la forme du pain.
Fais les cuire dans une poêle avec de l'huile d'olive

2. Cuire les falafels

Ensuite, dans une poêle huilée, cuis les falafels épinards 6 à 8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien croustillants

3. Préparer la garniture

Pendant ce temps, pèle l'oignon rouge et épépine la tomate. Coupe ensuite le tout en cubes. Récupère les pépins de la grenade, cisèle le persil plat et mélange le tout avec la tomate et l'oignon.
Assaisonne avec du sel et du poivre

4. Faire la sauce

Pour la sauce, mélange le reste du yaourt grec avec le jus et le zeste d'un citron vert

5. Dresser et déguster !

Pour finir, dresse dans les pains naan les falafels épinards, les légumes et enfin la sauce.

RETROUVE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.BE/FR