

## Falafels



Code produit : 22898

Marque : Cité Marine

Conservation : Surgelés

Conditionnement : Sachet de 2,5 kg

Informations complémentaires :

Cuit - Pièce de 20g

### Description commerciale

- Préparation à base de pois chiches, de fèves, de menthe et de coriandre
- Alternatives végétales, apport en protéines assurés
- Produit sans huile de palme, sans colorant artificiel, sans OGM
- Utilisations : avec une salade verte, composition d'un buddha bowls, wraps, pitas veggies et salades libanaises

### Mise en oeuvre

- Four : sans ajout de matière grasse, sans décongélation préalable, au four sec à 180°C, 8 à 9 min
- Poêle / plancha : Indice de chauffe 13 (200°C), avec un peu de matière grasse : 16 min pour 5 pièces
- Salamandre : Indice de chauffe 4 (haut+bas), sans matière grasse : 14 min pour 5 pièces
- Micro-onde : A 900W : 1 min pour 3 pièces / A 900W : 2 min pour 5 pièces

Découvrez les fiches recettes liées à ce produit :

---

Retrouvez tous les éléments dont vous avez besoin pour réaliser de belles recettes proposées par de grand pâtissier. Composition de la recette, astuces, montage et beaucoup d'autres informations utiles.



Veggie-dog



Panini Oriental