

Buddha bowl butternut falafel



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 10 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
223851	Blé dur 1 kg	1.5 Kilo
231128	Falafel 20g	30 Pièce
133851	Courge butternut en dés 1 kg Bonduelle	500 Gramme
63985	Aubergines grillées 1 kg	200 Gramme
63986	Courgettes grillées 1 kg	200 Gramme
	Sauce blanche (fromage blanc, herbes)	-
	Coriandre	20 Gramme
	Bouillon de légumes	1 Litre

Etapas de préparation

- 1 Marquer le butternut au four avec un filet d'huile d'olive et fleur de sel, pendant 10 à 12 minutes. Réserver
- 2 Mettre le blé en cuisson avec un filet d'huile d'olive avec le bouillon de légumes
- 3 Régénérer les courgettes et aubergines grillées sur plaque à pâtisserie avec les falafels
- 4 Procéder au montage. Finir avec les feuilles de coriandre et la sauce blanche. Rectifier l'assaisonnement