

Salade de légumineuses croquantes, légumes grillés, falafels et sa vinaigrette au café



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 1 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
231128	Falafel 20 g Veggie	80 Gramme
174767	Mélange de légumineuses et légumes 2,5 kg Paysan Breton Veggie	80 Gramme
63985	Aubergines grillées 1 kg	40 Gramme
63986	Courgettes grillées 1 kg	40 Gramme
9970	Poireaux rondelles 2,5 kg Bonduelle	10 Gramme
178267	Tomates cerises séchées marinées égouttées 1 kg	15 Gramme
	Oignons rouges	5 Gramme
	Radis rouges	10 Gramme
	Moutarde à l'ancienne	10 Gramme
	Huile de café	0.01 Litre
	Vinaigre de riz	0.01 Litre
	Sel, poivre	PM

Etapas de préparation

- 1 Mettre les falafels au four quelques minutes pour leur donner de la texture. Réserver.
- 2 Préparer la vinaigrette : mélanger le vinaigre de riz, la moutarde à l'ancienne, les oignons rouges et l'huile de café. Assaisonner et réserver.
- 3 Mise en décongélation du mélange de légumineuses, ajouter les aubergines grillées préalablement émincées, puis mélanger avec la vinaigrette.
- 4 Ajouter les poireaux et les courgettes coupées en lanières puis finir par les tomates cerises

Salade de légumineuses croquantes, légumes grillés, falafels et sa vinaigrette au café

Passer les falafels quelques instants au four ou à la poêle leur donnera une texture croquante en périphérie.

Jean-Marc Cluzeau, conseiller culinaire PassionFroid