

Falafel aux agrumes et légumes croquants



Coût :

€ € €

Ingrédients pour 1 couverts

Référence	Ingrédients	Quantité
231128	Falafel 20 g	60 Gramme
95194	Fèves de soja édamamé 1 kg	40 Gramme
279872	Cubes de mangue 20 x 20 - 1 kg Bon&Engagé	20 Gramme
20087	Echalote coupée 500 g PassionFroid	5 Gramme
290136	Guacamole 150 g	10 Gramme
223809	Petit épeautre 1 kg	50 Gramme
251779	Demi-avocats mûrs à point 1 kg	30 Gramme
	Pousses d'épinard	40 Gramme
	Segment de pomelos	20 Gramme
	Persil	5 Gramme
	Jus d'orange	0.01 Litre
	Huile d'olive	0.01 Litre
	Sel, poivre et graines de tournesol	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 guacamole, les échalotes, le persil, le jus d'orange et l'huile d'olive. Assaisonner puis réserver.
- 3 Mélanger les fèves de soja, les cubes de mangue, les échalotes et les graines de tournesol et l'épeautre. Saler et poivrer puis réserver.
- 4 Dresser sur un lit de pousses d'épinard et la vinaigrette. Ajouter le mélange préparé ci-dessus puis les falafels. En finition : lamelles d'avocat et segments de pomelos.

Falafel aux agrumes et légumes croquants

L'astuce du chef



Passer les falafels quelques instants au four ou à la poêle leur donnera une texture croquante en périphérie. Pour contrer l'amertume du pomelos, réaliser une vinaigrette sur une base de jus d'orange et de guacamole.

Jean-Marc Cluzeau, conseiller culinaire PassionFroid