

BUDDHA BOWL

Falafels



 Préparation : 10 min

 Cuisson : 10 min

 Pour : 2 personnes

INGRÉDIENTS

- 6 falafels
- 1 tomate
- 100g de brocolis
- 100g de pois chiche
- 60g de haricots vert
- 1 courgette

PRÉPARATION

- Coupez la courgette en dés.
- Dans une eau bouillante salée, faites cuire les haricots vert, les brocolis et les dés de courgette pendant 5 à 10 minutes.
- Dans une poêle bien chaude, faites revenir les falafels 5 minutes de chaque côté.
- Pendant ce temps, coupez les tomates en dés et égouttez les pois chiches.
- Dans un bol, dressez harmonieusement et assaisonnez avec une vinaigrette

Astuce du Maître Kebabiste®

Pour une cuisson idéale des légumes verts, en conserver le craquant et la couleur, les plonger juste après cuisson dans une eau glacée. C'est la chlorophylle qui confère leur couleur verte aux légumes. Le choc thermique « chaud/froid » va fixer la chlorophylle des légumes verts : petits pois, haricots fins, haricots plats, asperges, brocolis, etc. et permettre de stopper la cuisson, selon le goût (al dente, croquant, plus moelleux).

CONTACTEZ-NOUS

Inélis - Tel : 02.33.77.10.80
info@inelis.fr

Par Passion
Depuis 2000

RÉJOIGNEZ-NOUS



WWW.FRANCE-KEBAB-RESTAURATION.COM