Wrap aux falafels



Ingrédients

- 1 kg de Falafel Ardo
- 500 g de Tomates en cubes Ardo
- 500 g de Pois chiches Ardo
- 200 g de Poivrons rouges/verts/jaunes en cubesArdo
- 50 g d'Echalotes Ardo
- 10 g de Piment Ardo
- 10 g d'Ail en dés Ardo
- 2 dl bouillon de légumes
- cumin
- 10 wraps (ou 30 petits)
- 300 g de laitue romaine
- 300 g de roquette

Méthode

1. Préparez une sauce tomate épicée avec les tomates en cubes, les poivrons, le piment, l'ail, les échalotes et le cumin.
2. Ajoutez les pois chiches et faites-les mijoter dans la sauce pendant 15 minutes, poivrez et salez.

3. Si nécessaire, liez avec un peu de fécule de maïs.
4. Disposez les falafels sur une plaque de four et cuisez-les pendant 10 à 14 minutes à 180°C.
5. Confectionnez un wrap avec les pois chiches épicés, 4 falafels et la laitue romaine.
6. Servez avec un peu de roquette et 3 falafels supplémentaires.

Cette recette est de ARDO

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be