



SANDWICH AUX FALAFELS DE QUINOA ET LENTILLES EBLY®
RECETTE

SANDWICH AUX FALAFELS DE QUINOA ET LENTILLES EBLY®



TEMPS 50 min
INGRÉDIENTS 20 ingrédients
FAIT POUR 8 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 sachet de Quinoa et lentilles EBLY®
- 1 c. à s. de coriandre fraîche
- Le jus d'un citron
- Sel et poivre
- 1/2 oignon
- ½ botte de menthe
- 1 c. à s. de farine
- 40 g d'épinards
- 2 cl d'huile d'olive
- 1 c. à s. de tahini
- 150 g de yaourt à la grecque
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de pâte de sésame (tahini)
- 1 c. à c. de sésame grillé
- Le jus d'un demi citron
- 1 c. à s. d'aneth émincé
- 1 concombre
- 4 pains pita
- Quelques jeunes pousses d'épinards
- Citron vert

ÉTAPES DE CUISSON

1. Faites cuire le mélange Quinoa et lentilles EBLY® en suivant les indications sur le paquet.
2. Placez tous les ingrédients des falafels dans le bol d'un mixeur, ajoutez le mélange Quinoa et lentilles préalablement égoutté et mixez afin d'obtenir une préparation bien

homogène. Assaisonnez à votre convenance et placez au réfrigérateur pendant au moins une heure.

3. Prélevez une petite quantité de préparation et façonnez-la en boules en la roulant entre vos paumes légèrement humides. Disposez les boules sur du papier cuisson et aplatissez-les légèrement.
4. Faites chauffer un peu d'huile neutre dans une sauteuse et faites frire les falafels 3 par 3 pendant 3 à 4 min en les retournant à mi-cuisson. Égouttez sur du papier absorbant.
5. Préparez la sauce. Pour cela mélangez tous les ingrédients.
6. Rincez le concombre à l'eau claire et détaillez-le en fines lamelles. Coupez les pains pita en deux et saisissez-les pendant quelques min de chaque côté dans une poêle bien chaude.
7. Etalez une c. à s. de sauce au yaourt dans chaque pain pita, ajoutez quelques jeunes pousses d'épinards, quelques lamelles de concombre et un falafel coupé en deux.
8. Servez sans attendre avec le reste de sauce au yaourt et accompagnez de quartiers de citron vert

Vous aimerez Aussi



[BOULETTES QUINOA & LENTILLES EBLY®, SAUCE TOMATE ÉPICES](#)

Temps de cuisson

60 min

Ingrédients

17 ingrédients



[BURGER VÉGÉTARIEN AU QUINOA & LENTILLES EBLY®](#)

Temps de cuisson

30 min

Ingrédients

11 ingrédients



[BURGER VÉGÉTARIEN AUX CÉRÉALES ET LENTILLES EBLY®](#)

Temps de cuisson

40 min

Ingrédients

15 ingrédients

Source URL:

<https://www.ebly.fr/nos-recettes/sandwich-aux-falafels-de-quinoa-et-lentilles-ebly>