

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 PARTAGER

- Pinterest (opens in new window)
- Facebook (opens in new window)
- Twitter (opens in new window)
- Download (opens in new window)
- Print (opens in same window)

## **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

#### PRODUITS UTILISÉS



EBLY® Quinoa & Lentilles

**VOIR DÉTAILS** 

## **ÉTAPES DE CUISSON**

1. 1

Faites cuire le mélange Quinoa et lentilles EBLY® en suivant les indications sur le paquet.

2. 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. 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. 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. 5

Préparez la sauce. Pour cela mélangez tous les ingrédients.

6. 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. 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. 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

**VOIR DÉTAILS** 

×

#### **BURGER VÉGÉTARIEN AU QUINOA & LENTILLES EBLY®**

Temps de cuisson

30 min

Ingrédients

11 ingrédients

**VOIR DÉTAILS** 

×

### **BURGER VÉGÉTARIEN AUX CÉRÉALES ET LENTILLES EBLY®**

Temps de cuisson

40 min

Ingrédients

15 ingrédients

**VOIR DÉTAILS** 

#### Source URL:

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