



FALAFEL DANS LE PAIN PITA AVEC TAÏCHI VÉGANE, TARTARE D'OLIVES, CHOU BLANC ET LÉGUMES GRILLÉS

VÉGÉTARIEN

FUSION

ALTERNATIVE VÉGÉTARIENNE

SNACKS



10 portions



Hôtellerie, restauration & traiteur

INGRÉDIENTS

- HILCONA IT'S VEGIC Falafel, 1,15 kg
- Pain pita vegan rond, 10 pièces
- Yaourt au soja végétal, 200 g
- Jus de citron, 10 g
- Huile d'olive, 80 ml
- Concombre, 150 g
- Chou blanc (Julienne), 300 g
- Aubergines (tranches), 800 g
- ail haché, 3 g
- Herbes fraîchement hachées, 5 g
- Olives noires dénoyautées, 100 g
- Olives vertes dénoyautées, 100 g
- Sel de table, 5 g
- Poivre noir (frais), 3 g
- Carvi (entier), 1 g
- Feuilles de laurier moulu, 1 g
- Poudre de bouillon de légumes, 10 g
- Eau, 50 ml
- Huile de colza, 30 ml
- Vinaigre de cidre, 10 ml

PRÉPARATION

- 1 Couper le concombre en fines lamelles, saler et laisser égoutter dans une passoire.
- 2 Assaisonner le yaourt au soja avec du sel, du poivre et de l'huile d'olive, mélanger avec des lamelles de concombre et laisser refroidir au réfrigérateur.
- 3 Porter l'eau à ébullition, l'assaisonner avec du bouillon en poudre, du poivre, du carvi et du laurier, ajouter le vinaigre et l'huile, porter à nouveau à ébullition et verser chaud sur le chou blanc, bien mélanger et laisser reposer.
- 4 Griller les légumes sans matière grasse, puis les mélanger délicatement avec de l'huile d'olive, de l'ail, du sel, du poivre et des herbes.
- 5 Hacher grossièrement les olives et les mélanger avec de l'huile d'olive.
- 6 Cuire les falafels au cuit-vapeur combiné à 180 °C (air chaud) sur des plaques de cuisson avec papier sulfurisé pendant environ 10 minutes.
- 7 Humidifier légèrement les pains pita, les griller et les couper ensuite.
- 8 Légumes à griller dans le cuit-vapeur combiné à 180 °C pendant environ 3 minutes.
- 9 Pita-brots garnis de salade de chou et de légumes grillés.
- 10 Étaler le tzatziki, disposer les falafels et garnir avec de la tartare d'olives.

TIPP! Utiliser des courgettes jaunes de saison – pour plus de couleur dans l'assiette.