

Salade de falafels

INSTRUCTIONS : pour deux personnes, cette salade est très estivale. Version végétarienne et même vegan pour le coup, cette petite perle contient plein d'ingrédients qui font du bien. C'est la période des asperges, il ne faut pas hésiter d'en consommer !



Instructions

1. Faites bouillir de l'eau avec un cube bouillon. Pendant ce temps là, découpez le pied des asperges et faites les cuire pendant 5 minutes.
2. Faites griller dans une poêle sans matière grasse ou au grill vos falafels.
3. Sur votre assiette dressez : lit de salade, falafels, tranches de concombre, tomates cerises, les asperges découpées en morceaux, les coeurs d'artichauts, les olives et les cuillères d'houmous.
4. N'hésitez pas à accompagner votre salade avec du couscous complet ou encore une tranche de pain complet.

Liste des courses

| Ingrédients | Quantité |
|--------------------------------|---------------------|
| Concombre | 1 |
| Falafels | 12 |
| Tomates cerises | 20 |
| Houmous | 4 cuillères à soupe |
| Olives | Quelques |
| Coeurs d'artichauts | 8 |
| Asperges | 10 |
| Salade | Un lit |
| Cube bouillon de poule | 1 |
| Epices : sel, poivre et origan | |