



## Falafels, crème de pois chiche, coriandre

Un classique de la cuisine orientale qui ravira les amateurs de saveurs d'ailleurs. Ce mezze bowl se compose d'un duo de lentilles vertes et corail, accompagné de délicieux falafels et d'une crème de pois chiche onctueuse.



Coûts/portion : 2,53€



Préparation : 15 min



Cuisson : 5 min

### INGREDIENTS pour 1 portion

- 150g Base salade inspire DUO DE LENTILLES
- 4 Falafels
- 30g Houmous
- 30g Fromage frais (type Philadelphia)
- 5g Coriandre
- 4cl Huile d'olive
- Sel & poivre

### PROGRESSION DE LA RECETTE

1. Commencer par mixer le houmous avec le fromage frais, rectifier l'assaisonnement selon vos envies.
2. Ciseler la coriandre.
3. Dresser, dans une assiette creuse, le duo de lentilles. Ajouter par-dessus les falafels et disposer des pointes de crème de pois chiche de manière régulière.
4. Pour finir, parsemer la coriandre par-dessus.

### LES CONSEILS ET ASTUCES DE NOTRE CHEF

par Alban Rousseau

Pensez à tiédir vos falafels pendant 5 minutes à 150°C.



**Base Salade INSPIRE**  
DUO DE LENTILLES vertes  
& corail, graines de  
courges, miel 1,2 kg



**Labeyrie Restauration**  
Houmous 1kg



Retrouvez d'autres inspirations sur :

