

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 végan, 200 kg
- 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 moulues, 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 cuiseur 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 cuiseur 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.