

BRIOCH'BURGERS CÉRÉALES AUX FALAFELS

2 personnes 40 minutes moyen

Ingrédients

- 2 Brioch'Burgers Céréales
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 concombre
- 50 de roquette

Pour la sauce :

- 100g de yaourt à la grecque
- 1/2 jus de citron

Pour les falafels :

- 300g de pois chiches cuits
- 1/2 oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 5 brins de menthe
- 1/2 botte de coriandre
- 1 c.à café de cumin en poudre
- Sel, poivre

Préparation

Pour les falafels :

Eplucher et couper l'oignon et l'ail

Préparer la menthe et la coriandre

Dans un mixeur, verser les pois chiches cuits et égouttés

Ajouter l'oignon, l'ail, les herbes, le cumin. Saler, poivrer

Mixer jusqu'à obtenir une texture sableuse

Avec la pâte obtenue, former des galettes

Verser un filet d'huile d'olive et enfourner 20min à 190°C

Pour la sauce :

Presser le citron

Mélanger le jus de citron avec le yaourt à la grecque

Pour le dressage :

Couper le concombre en fines lamelles

Faire chauffer les Brioch'Burgers Céréales

Tartiner avec la sauce

Mettre dans l'ordre, la roquette, les galettes de falafels, le concombre et refermer !



