Méditerrannée et

F01148

Pain pita falafels

Pain pita garni de falafels, concombre, tomate,cubes d'avocat, chou rouge et agrémenté de sauce Sweet chili dipping sauce et de guacamole.

Plats

Friteuse

Mise en place

La veille au soir, mettre en décongélation les cubes d'avocat et le guacamole.
Laver et couper en quatre le concombres.
Laver et préparer la salade.
Laver et émincer le chou rouge

Mise en oeuvre

Assaissonner les cubes d'avocat de sel et poivre, d'un trait d'huile d'olive et quelques gouttes de citron vert.
Frire les falafels dans de l'huile à 180° maximum environ 2/3 minutes.
Réchauffer les pains Pita sur la plancha ou quelques secondes au micro ondes.
A l'aide d'un couteau les ouvrir sur la moitié, puis les garnir :
- Le guacamole
- Les falafels
- Les cubes d'avocat
- Le concombre
- Le chou rouge
- La salade

Servir aussitot avec la sauce chili dipping sauce.

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
PAIN PITA ROND	6186	2 pces
FALAFELS ❄	7500	4 pces
SAUCE DOUCE AUX PIMENTS	6678	30 g
GUACAMOLE EXTREME SUPREME 1 kg ❄	7192	40 g
CUBES D'AVOCAT ❄	6722	30 g
Salade type mesclun		10 g
Tomates cerises		20 g
Choux rouge		20 g
Citron jaune		0.03 pces

SA SDV
ZA DU PONT NEUF
BP. 20177 SALLES D'ANGLES
16121 COGNAC CEDEX 6
Tél. 05 45 82 83 11
Fax. 05 45 83 98 96
www.sdvfrance.fr