

The THOMY logo is displayed in white capital letters on a dark blue rectangular background with rounded corners. The background of the entire page is a photograph of a green wooden table with a yellow bowl containing three falafel sandwiches. The sandwiches are made with pita bread, filled with falafel balls, fresh vegetables like tomatoes, cucumbers, and leafy greens, and a white sauce. There are also some yellow flower-shaped objects and fresh herbs scattered on the table.

FALA-FELLIN LOVE!

INGRÉDIENTS

4 pièces	pain pita
400 g	de pois chiches séchés
1 pièce	petit oignon
4 pièces	gousses d'ail
4 pièces	Carottes
0.5 pièce	concombre
2 portions	poignées de salade mélangée
1 cuillère à café	de cumin moulu
1 cuillère à café	de sel
0.5 cuillère à café	de coriandre moulue
0.5 cuillère à café	de bicarbonate de soude

INSTRUCTIONS

- Étape 1 Faire tremper les pois chiches dans de l'eau froide pendant au moins douze heures, puis les hacher.
- Étape 2 Couper l'oignon et l'ail en petits cubes et les ajouter aux pois chiches avec le cumin, le sel, la coriandre moulue et le bicarbonate de soude.
- Étape 3 Mélanger en une masse homogène, former des boules fermes et les faire frire dans l'huile chaude pendant deux à trois minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- Étape 4 Tartiner l'intérieur des pains pita de Veggynaise THOMY. Râper les carottes et le concombre, les mettre dans le pain pita avec la salade mélangée et les boulettes de falafel.

0.25 L d'huile végétale

4 cuillères à soupe de Veggynaise THOMY