

LA RECETTE *du* LUNDI



falafels aux petits pois et épices

plat



INGRÉDIENTS

Pour les falafels

- 350 g de petits pois écosés (ou 1 kg non écosés)
- 150 g de fonds d'artichauts cuits
- 2 oignons nouveaux
- 5 tiges de coriandre fraîche
- 4 tiges de menthe (ou persil plat)
- 40 g de chapelure
- 40 g de flocons d'avoine
- 1 œuf (à remplacer par un liant végétal pour une version vegan)
- 1 c. à soupe de curry breton Comptoir des Arômes
- 1 c. à café de sel Viking fumé
- 1 c. à café de poivre vert d'Inde

INGRÉDIENTS

Pour la sauce citron-tahin

- 1 c. à soupe de tahin (pâte de sésame)
- 3 c. à soupe de jus de citron
- 3 c. à soupe d'eau froide
- 1 c. à soupe d'huile d'olive citron-gingembre
- 50 g de yaourt grec (ou végétal)
- Herbes fraîches hachées : menthe, coriandre ou persil
- Sel Viking et poivre au goût



Pour 10 falafels

PRÉPARATION :



- 🟢 Préparer les falafels
- Cuire les petits pois
- Portez une casserole d'eau salée à ébullition. Plongez-y les petits pois 5 minutes. Égouttez et rafraîchissez immédiatement sous l'eau froide.
- Mixer la préparation
- Dans un mixeur, ajoutez : petits pois, fonds d'artichauts, oignons nouveaux, herbes, chapelure, flocons d'avoine, œuf, épices, sel et poivre. Mixez jusqu'à obtenir une pâte épaisse et homogène.
- Former les boulettes
- Préchauffez votre four à 180°C. Tapissez une plaque de papier cuisson. Formez des boulettes avec la pâte à l'aide de deux cuillères ou avec les mains légèrement humides.
- Cuisson
- Enfournez pour 20 minutes, en retournant les boulettes à mi-cuisson si vous les voulez bien dorées.

- 🍋 Préparer la sauce citron-tahin
- Base fluide
- Dans un bol, mélangez tahin, jus de citron et eau froide jusqu'à obtention d'une consistance fluide.
- Assaisonner
- Ajoutez l'huile citron-gingembre, le sel Viking et le poivre.
- Finition
- Incorporez le yaourt et les herbes hachées. Réservez au frais.

- Astuces et variantes
- Topping : ajoutez des lamelles de radis pour une touche croquante et colorée.
- Version vegan : remplacez l'œuf par 1 c. à soupe de graines de chia trempées dans 3 c. à soupe d'eau.
- Présentation : servez dans une grande assiette avec du pain pita et une salade de saison.

