

.....
FALAFEL DE POIS CASSES



**CUISINEZ
AUTREMENT ...
les Légumineuses !**

Ingrédients pour une quinzaine de falafel:

- 200g d'éclats de pois cassés mis à tremper la veille
- 1 petit oignon rosé
- 2 gousses d'ail
- 1 petit bouquet de persil plat
- 1 c. à café de cumin et de coriandre moulu
- ½ c. à café de sel
- 2 c. à soupe de farine de pois riz
- huile végétale pour friture

Dans un mixeur, mettre les éclats de pois, l'oignon préalablement découpé, l'ail légèrement débité, le persil ciselé, les épices et mixer progressivement.

Rajouter à la main la farine pour homogénéiser et apporter une structure à la pâte.

Laisser reposer 1 heure au frigo puis former à l'aide de 2 cuillères à soupe des petits cocons qu'on dépose dans une poêle avec un fond d'huile d'olive.

Se consomme légèrement doré avec une sauce au yaourt. Recette ci-dessous.

Sauce yaourt-tahin :

- 1 gousse d'ail pilée avec un peu de sel
- Le jus d'un demi-citron
- 2 c à soupe de tahin
- 150g de yaourt
- ½ cc de cumin
- Sel au gout
- Des feuilles de menthe ciselées pour ajouter en fraîcheur.

Recette proposée lors de l'atelier cuisine animé par :

Julie PAGESSE

NATUROPATHE-REFLEXOLOGUE



Belleville (69)

06 65 21 50 67

www.naturopathie-beaujolais.fr