Sophie Villert
Diététicien · 179501572

FALAFELS AU FOUR

Une recette végétarienne, peu grasse, sans lait et sans oeuf ! A déguster avec une salade ou un mélange de crudités, une petite sauce au tahiné ou au yaourt.

15 minutes
12 heures et 30 minutes
3 portions

INGRÉDIENTS

- 350 grammes de pois chiche, sec
- 1 unité moyenne d'oignon, cru (115 g)
- 2 cuillères à soupe de persil, frais (10 g)
- 10 grammes de menthe, fraîche ou 10 grammes d'aneth, frais ou 10 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- Coriandre fraîche
- 1 cuillère à café de cumin
- Cardamome en poudre
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 2 cuillères à soupe moyennes de farine de blé tendre ou froment T65
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 2 cuillères à soupe de sésame, graine (24 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° La veille : mettez vos pois chiche à tremper au moins 12h dans de l'eau.
2° Le jour J : Préchauffez le four à 190°C. Coupez votre oignon et les herbes fraîches. Egouttez vos pois chiche et séchez-les.
3° Mixez tous les ingrédients jusqu'a l'obtention d'une pâte un peu granuleuse.
4° Avec une cuillère à glace ou deux cuillères à soupe, formez des boules avec la préparation et déposez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson. Parsemez-les de graines de sésame puis d'huile d'olive.
5° Enfournez pour 20 minutes en chaleur tournante et grill et surveillez bien la cuisson.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (187 g)	% AR
ÉNERGIE	50 kcal	93 kcal	5 %
PROTÉINES	15 g	28 g	55 %
GLUCIDES	35 g	64 g	25 %
SUCRES	5 g	10 g	11 %
LIPIDES	10 g	18 g	26 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	10 g	18 g	73 %
SODIUM	25 mg	47 mg	2 %