Françoise GRAMMONT
Diététicien · 179502190

FALAFELS DE LENTILLES CORAIL

Les falafels sont une spécialité libanaise à base de légumineuses. Traditionnellement préparés avec des pois chiches, j'ai testé pour vous la version aux lentilles corail. Verdict : moelleux dedans et croustillant autour! La particularité des falafels est de ne pas cuire les légumineuses mais de les tremper seulement. Bien égouttées, puis mixées avec aromates et épices, elles plongent dans le grand bain et hop ! voilà de délicieux mezze à mettre sur la table ! Riches en protéines végétales et aliment IG bas, cette recette est parfait en apéritif ou en entrée, avec une sauce fromage blanc, herbes et citron jaune.

15 minutes
30 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de lentille corail, sèche
- 1 unité moyenne d'oignon, cru (115 g)
- 20 grammes de coriandre, fraiche
- 1 cuillère à soupe de persil, frais (5 g)
- 5 grammes de cardamome, poudre
- 5 grammes de cumin, graine
- 5 grammes de curcuma, poudre
- 2 grammes de bicarbonate de soude
- 1/2 cuillère à café moyenne de sel blanc
- 50 grammes d'huile de tournesol

MODE DE PRÉPARATION

1° La veille, mettre les lentilles à tremper dans 3 fois leur volume d'eau froide. Le jour J, bien égoutter les lentilles pendant 1 heure au moins et les sécher dans un torchon. En faisant cela, les boules ne se déliteront pas à la cuisson. Préparer le raïta : râper la carotte dans le yaourt grec. Saler, poivrer, ajouter 1/4 de jus de citron jaune et une pointe de cumin. Dans un mixeur placer les lentilles, les herbes, les épices, le sel, le poivre, le bicarbonate. Mixer de façon à obtenir une purée très grossière, non lisse. Façonner des boules de la taille de boules de golf, puis les plonger dans l'huile bouillante en les déposant à l'aide d'une cuillère à soupe. Laisser dorer 3 à 4 minutes, égoutter sur du papier absorbant puis servir aussitôt avec le raïta et une jolie roquette.

2° La veille, mettre les lentilles à tremper dans 3 fois leur volume d'eau froide. Le jour J, bien égoutter les lentilles pendant 1 heure au moins et les sécher dans un torchon. En faisant cela, les boules ne se déliteront pas à la cuisson. Préparer le raïta : râper la carotte dans le yaourt grec. Saler, poivrer, ajouter 1/4 de jus de citron jaune et une pointe de cumin. Dans un mixeur placer les lentilles, les herbes, les épices, le sel, le poivre, le bicarbonate. Mixer de façon à obtenir une purée très grossière, non lisse. Façonner des boules de la taille de boules de golf, puis les plonger dans l'huile bouillante en les déposant à l'aide d'une cuillère à soupe. Laisser dorer 3 à 4 minutes, égoutter sur du papier absorbant puis servir aussitôt avec le raïta et une jolie roquette.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (103 g)	% AR
ÉNERGIE	123 kcal	127 kcal	6 %
PROTÉINES	14 g	15 g	30 %
GLUCIDES	25 g	26 g	10 %
SUCRES	2 g	2 g	2 %
LIPIDES	13 g	14 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	9 g	9 g	37 %
SODIUM	674 mg	695 mg	29 %