

FALAFELS

 3 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de pois chiches secs
- 1 cuillère à soupe bombée de farine d'épeautre [grand épeautre] [26 g]
- 1 unité moyenne d'oignon, cru [115 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire tremper les pois chiches 12h dans un saladier rempli d'eau
- 2° Mixer les pois chiches avec la farine + 30mL d'eau + l'oignon finement coupé + les épices souhaitées : cumin/curcuma/menthe/ail + sel/poivre
- 3° Former des petites boules
- 4° Cuire 25min à 180° au four

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (130 g)	% AR
ÉNERGIE	23 kcal	30 kcal	1 %
PROTÉINES	14 g	19 g	37 %
GLUCIDES	36 g	47 g	18 %
SUCRES	6 g	7 g	8 %
LIPIDES	4 g	5 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	10 g	13 g	50 %
SODIUM	27 mg	35 mg	1 %