Océane Dubois
Diététicien · 599507464

FALAFELS AU FOUR

Un repas complet à consommer avec une salade de crudités bien fraîche.
Pensez à une petite sauce yaourt

10 minutes
50 minutes
2 portions

INGRÉDIENTS

- 350 grammes de pois chiche en boîtes égouttés
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe de persil
- du cumin
- du gingembre
- du sel
- du poivre
- 1 sachet moyen de levure chimique
- 1 cuillère à soupe bombée de farine de blé
- 2.5 cuillères à soupe de graines de sésame
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 5 grammes de menthe

MODE DE PRÉPARATION

1° Au robot, mixez tous les ingrédients ensemble, jusqu'à l'obtention d'une pâte.
2° Tapissez une plaque de papier cuisson et façonnez 12 falafels.
3° Faites cuire à 170° pendant 35/40 minutes. Sortez du four, laissez refroidir et déguster.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (335 g)	% AR
ÉNERGIE	121 kcal	406 kcal	20 %
PROTÉINES	6 g	22 g	43 %
GLUCIDES	16 g	52 g	20 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	7 g	24 g	34 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	18 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	20 g	79 %
SODIUM	409 mg	1369 mg	57 %