



Valeurs nutritives  
par portion : 500  
kcal 17g  
Protéines 60g  
Glucides 18g  
Lipides

## Recette d'été : falafels, salade sauce à la menthe

### Recette pour 4 personnes

(Source SV Group)

#### Préparation :

1. Préchauffer le four à 190 degrés, disposer du papier sulfurisé sur la plaque.
2. Zester et presser le citron. Verser le zeste et 1 CS de jus de citron dans un bol ou directement dans un mixer.
3. Bien rincer les pois chiches et les verser dans le bol.
4. Eplucher la gousse d'ail. Hacher grossièrement l'oignon rouge. Laver et équeuter la coriandre et le persil. Couper le piment en deux dans le sens de la longueur, retirer les graines et couper le piment en morceaux. Le verser dans le bol avec le cumin, le sel et la farine.
5. Verser tous les ingrédients du bol dans un mixer ou les réduire en appareil crémeux dans un blender. Ce n'est pas grave s'il reste quelques morceaux. Laisser l'appareil à couvert pendant une vingtaine de minutes.
6. Façonner l'appareil à falafels en boulettes avec les mains. Les poser sur le papier sulfurisé et les enduire d'un peu d'huile. Cuire 25-30 minutes à four chaud. Retourner les boulettes après 15 minutes et les enduire de nouveau d'un peu d'huile d'olive.
7. Enduire les tranches de pain d'huile d'olive, éplucher et presser les gousses d'ail et les étaler sur les tranches de pain. Saler et poivrer. Les ajouter ensuite aux falafels dans le four jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.
8. Préparer la salade verte et la couper en bouchées. Laver le concombre et le couper en dés. Laver les tomates et les couper en deux. Eplucher l'oignon, le couper en deux puis en tranches fines. Mélanger.
9. Mélanger les ingrédients de la sauce et les assaisonner de sel et de poivre.
10. Sortir les falafels et le pain à l'ail du four et disposer les falafels sur la salade. Verser la sauce sur la salade, décorer de feuilles de menthe fraîches et servir avec le pain à l'ail.

#### Pour les falafels :

500g	pois chiches en conserve (égouttés)
1 x	oignon rouge
1 unité	gousse d'ail
1 unité	petit piment
50g	coriandre, hachée
1/2 botte	persil, haché
1 CS	cumin
1 CC	sel
100g	farine de blé
1 unité	petit citron
4 CS	huile d'olive
4 unités	pain
1-2 unité(s)	gousse(s) d'ail

#### Pour la salade verte :

1 tête	salade verte
1/2 unité(s)	concombre(s)
20 unités	tomates cerises
1 unité	oignon nouveau

#### Pour la sauce à la menthe :

90g	yaourt nature
4 CS	huile d'olive
2 CS	jus de citron
1 x	menthe fraîche, équeutée
1 x	sel et poivre selon votre goût