Ce soir c’est parfumé !

Roulement de tambour – c’est la der de der … à partir de novembre le vendredi sera dédié à une nouvelle thématique …à suivre !!

En ce dernier jour d’octobre je vous propose une recette qui passe aussi bien en apéro – bien évidemment – qu’en plat principal.
Et non, elle n’a rien à voir avec Halloween, c’est plutôt tout vert qu’orange !
Elle peut paraître un peu longue, c’est en raison des ingrédients. Je vous garantis que c’est archi facile à faire et rapide – si vous prenez la version express !!

Allez c’est parti pour

Green falafels aux pois chiches (germés)

Ingrédients : 2-4 pers

- 1 c. soupe de graines lin moulues
- 1 boîte de pois chiche (240 gr égoutté) = version express/ !! 100 gr pois chiche cru = env. 200 gr pois chiches trempés, germés et cuits
- 1 petit oignon
- 1 gousse d’ail
- 5 c. soupe huile olive
- 1 botte de coriandre (15 à 20 gr)
- 1 botte de persil (15 à 20 gr)

- 4 brins de menthe fraîche (facultatif)
- 1 c. café cumin en poudre
- ½ c. café coriandre en poudre
- 2 pincées piments en paillettes
- Sel, poivre du moulin
- ½ concombre débité en petits cubes
- 3-4 tomates en rondelles

Préparation

1. Préchauffer le four à 200° Chaleur tournante.
2. Mélanger les graines de lin dans un bol avec
3. 3 c. soupes d'eau et laisser gonfler.
4. Égoutter les pois chiches s'ils sortent de la boîte, et conserver le jus dans une tasse. Cuire 20 mn
5. Si cuisine vivante, rincer (trempage une nuit ou si germés env. 2 jours) et réduire en purée crue
6. Conservez un peu de liquide de cuisson.
7. Peler l'oignon et l'ail, émincer. Faire chauffer 1 c. soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir l'oignon et l'ail (pour la version express on peut se passer de cette étape)
8. Laver et sécher les herbes. Hacher grossièrement la coriandre et le persil avec une partie des tiges. Prélevez les feuilles de menthe.
9. Dans le bol de votre Blender ou robot, réunir les pois chiches, les graines de lin, l'oignon, l'ail, la moitié de chacune des herbes, le piment, le sel, le poivre, le cumin la coriandre en poudre.
10. Réduire le tout en purée pas trop fine, en ajoutant éventuellement un peu de jus réservé des pois chiches.
11. Façonner des petits palets et ranger-les sur la tôle du four tapissée de papier sulfurisé. Badigeonner d'un peu d'huile. Enfourner-les à mi-hauteur.
    Faites cuire entre 25 et 30 mn selon épaisseur. Retourner à mi-cuisson (après 15 mn) et badigeonner d'un peu d'huile.
12. Cuisine crue – mettre au déshydrateur de 6 à 12h selon épaisseur – ils peuvent être tendre à l'intérieur
13. Débiter les tomates en rondelles ainsi que les concombres en petits dés

En accompagnement comme trempette :

Sauce Tahini à la Coriandre

Ingrédients

- 1 botte de coriandre (15 à 20 gr)
- 1 botte de persil (15 à 20 gr)
- 2 ½ c. soupe d'un yaourt nature (type à la grec)
- 2 c. soupe de tahini (crème de sésame)
- 3 à 4 c. soupe de jus de citron (frais de préférence)
- 6 à 8 c. soupe d'eau selon consistance désirée
- Sel, poivre du moulin

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans la cuve d'un blender réduire en une purée crémeuse.
2. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire
3. Dresser sur un lit de verdure, disposer les rondelles de tomates, poser les palets sur celles-ci, napper de sauce verte, parsemer avec les petits cubes de concombre

A servir tiède, c'est à mon avis bien meilleur !!

Miami j'espère que vous allez vous régaler et c'est avec plaisir que je lis vos commentaires ou remarques.

Et si d'aventure vous souhaitez apprendre à cuisiner facile et santé, vous savez ou me trouver ! wendyg@vivaveg.ch