

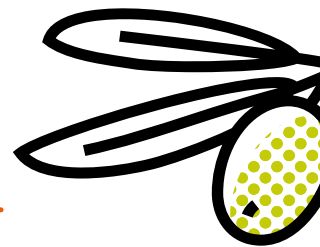
FALAFELS COURGETTES MENTHE & SARRASIN

À L'HUILE D'OLIVE BIO

by @the_caci_corner

Pour 20 falafels

 x6



- 200g de kasha sec
- 300g de courgettes
 - 2 gousses d'ail
 - 1/2 oignon
- 400g de pois chiches cuits
 - 1 c.s d'huile d'olive
 - 1 c.c de sel fin
 - 2 c.c de cumin moulu
 - 1 c.c de coriandre
 - Poivre
- 60g de farine de pois chiche ou de riz complet
 - 10 feuilles de menthe
 - 30g de graines de sésame

Pour la panure :

- Le jus des pois chiche
- 50g de poudre de noisette
- 2 c.s d'herbes de Provence

Pour la sauce blanche :

- 125g de yaourt de brebis ou de tofu soyeux
- 1 c.c de moutarde fine
- 1 c.s de jus de citron
- 1 c.s de purée d'amande blanche
- 5 feuilles de menthe ciselée
- 1 pincée de fleur de sel

- 1 Rincez le sarrasin à l'eau claire, égouttez-le bien puis versez-le dans une casserole avec 260g d'eau. Ajoutez une bonne pincée de sel fin, portez à ébullition et faites cuire 5 min. à couvert, sur feu moyen.
- 2 Retirez la casserole du feu, laissez le sarrasin gonfler 20 min. à couvert.
- 3 Rincez les courgettes, coupez les extrémités puis râpez-les. Réservez.
- 4 Epluchez les gousses d'ail et l'oignon, retirez les germes et coupez-les en 4.
- 5 Egouttez les pois chiches et rincez-les à l'eau claire et réservez le jus de conservation pour le façonnage des falafels.
- 6 Versez tous les ingrédients dans le bol du mixeur.
- 7 Mixez en plusieurs fois en raclant les bords entre chaque tour. Veillez à garder un peu de texture.
- 8 Transvasez la pâte dans un bol et placez-la au frais pendant 30 min.
- 9 Pendant ce temps, mélangez tous les ingrédients de la sauce végétale puis réservez au frais.
- 10 Préchauffez le four à 200°C, chaleur tournante. Déposez une toile de cuisson en silicone ou un papier cuisson sur une plaque de four.
- 11 Préparez un bol d'eau, fouettez le jus de pois chiche dans un autre bol jusqu'à ce qu'il soit mousseux et préparez une assiette avec la poudre de noisette/herbes de provence. Mouillez vos mains, prélevez l'équivalent d'une c.s de pâte et formez une boulette entre vos paumes de la taille d'un grosse noix.
- 12 Trempez-la dans le jus de pois chiche puis roulez-la dans la poudre de noisette. Aplatissez-la légèrement pour lui donner la forme d'un disque.
- 13 Déposez-le sur la plaque. Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
- 14 Enfournes pour 25 min. Laissez tiédir et servez-les avec la sauce au yaourt.