



Falafels à la pomme Pink Lady®

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Recette pour 2 personnes

Ingrédients

Pour les falafels

- 2 pommes Pink Lady® + 1/2 pour servir
- 500 g de pois chiches secs
- 2 gousses d'ail
- 1/2 oignon
- 1/2 bouquet de coriandre
- 1/2 bouquet de menthe
- 1 c. à café de bicarbonate de soude
- 1 c. à soupe de sésame
- 2 c. à café de cumin en poudre
- 1/2 c. à café de piment en poudre
- Le jus d'1/2 citron
- sel, poivre

Pour la sauce

- 3 c. à soupe de yaourt grec
- quelques brins de coriandre
- quelques brins de menthe
- 1 gousse d'ail
- le zeste d'1/2 citron
- 1 c. à café de d'huile d'olive

- sel, poivre

1. Préparer les falafels : La veille, mettre à tremper les pois chiches dans de l'eau froide. Le lendemain, bien égoutter les pois chiches sur un torchon. Ciseler l'oignon et hacher l'ail.
2. Dans un mixeur, placer les pois chiches, l'ail, l'oignon, le bicarbonate de soude, les herbes, les épices et le jus de citron et mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
3. Éépépinier et couper les pommes en dés. Ajouter les dés de pommes au mélange précédent.
4. Préchauffer le four à 180°C.
5. Façonner des boulettes en prélevant une petite quantité de préparation et en les roulant entre vos paumes.
6. Les déposer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé et les aplatir légèrement. Parsemer de graines de sésame.
7. Enfourner pour 30 minutes en les retournant à mi-cuisson. Réserver.
8. Préparer la sauce : Ciseler les herbes. Émincer la gousse d'ail. Mélanger tous les ingrédients ensemble et réserver.
9. Accompagner les falafels de quinoa et de légumes (carottes, pousses d'épinard, chou Pak Choi, oignons rouges). Assaisonner le quinoa avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Disposer dans 2 bols le quinoa, les légumes et des dés de pommes. Ajouter 1 c. à soupe de sauce yaourt. Saupoudrer de graines de sésame et déguster.